Идёт подписка для жителей Крыма. Подписной индекс 88005

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№22 (654) 2021

www.aybolit.ru

16+

Компрессы на ночь из ягод облепихи

стр. 6

Вдыхаем хвойный аромат и лечим горло

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

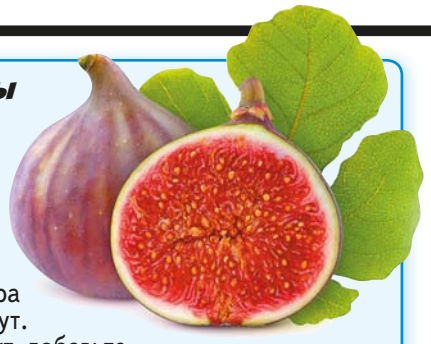
Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Сезонные проблемы

Снадобье из инжира от кашля



Залейте 500 г плодов инжира 1 л воды и варите 10-15 минут. После того как плоды размякнут, добавьте 250 г меда и, по желанию, 250 мл хорошего коньяка. Перемешайте и храните в холодильнике в закрытой посуде. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

От хронического фарингита

Смешайте в равных частях листья смородины, цветки ромашки и шалфея. Залейте 1,5 ст. ложки смеси стаканом воды, кипятите на маленьком огне 5 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте горячим по стакану перед сном. Перед употреблением в стакан желательно добавить 3-5 капель пихтового масла.

ТО, ЧТО МУЖЧИНА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ, ЗАСУЧИВ РУКАВА, ЖЕНЩИНА СДЕЛАЕТ, УКОРОТИВ ЮБКУ.

Намотай на ус

● Российские эпидемиологи нашли необычный способ ускорить восстановление организма после коронавирусной инфекции. Они советуют россиянам петь протяжные народные песни — это поможет восстановить легкие. Не просто петь, а обязательно на выдохе, негромко и в комфортной тональности.

● Чувство голода усиливают хлебные сдобные изделия, конфеты и другая еда, богатая быстрыми углеводами. А еще чипсы, шоколад, алкоголь, макароны, суши и хлопья на завтрак. Получив с утра порцию вредных углеводов, организм начинает чувствовать приближающийся голод уже через час.

Новости

Колбаса вреднее сигарет

Колбасные изделия способствуют развитию рака, поскольку содержат нитрит натрия, трансжиры и вредные пищевые добавки. Всемирная организация здравоохранения включила колбасные изделия в один класс канцерогенов вместе с табаком.

Грибок-мутант страшнее COVID

В нескольких больницах США находятся пациенты, у которых выявлена неизлечимая грибковая инфекция. Грибок-мутант не реагирует ни на один существующий лечебный препарат. Треть пациентов, подхвативших эту инфекцию, скончалась в течение 30 дней.

Почки могут «постареть» на 30 лет

После COVID-19, даже легко перенесенного, может развиться серьезная почечная недостаточность. В исследовании было задействовано 1,6 миллиона инфицированных пациентов. Многие из них не испытывали никакого дискомфорта и боли, тем не менее почки у них стали работать в 3 раза хуже, чем до ковида, а у некоторых обнаружили почечную недостаточность, с которой надо ложиться в стационар.

Пригодится

■ ЕСЛИ НУЖНО ВЗБОДРИТЬСЯ, ХОРОШЕНЬКО РАЗОТРИТЕ УШИ ЛАДОНЯМИ — СОН КАК РУКОЙ СНИМЕТ.

■ ЧТОБЫ НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ НЕ СТОИТ ЕСТЬ НАТОЩАК, А ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОСНОВНОГО ПРИЕМА ПИЩИ. ПРИ ЭТОМ ПОРЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ БОЛЬШЕ ОДНОЙ ГОРСТИ.

Из почты «Айболита» **Люди и звери**

Про счастье

— Возьмем собачку? — спросила меня жена. Спросила ласково, но я тут же понял: все решено без меня.

— Той-терьер! Тойчик! Самая замечательная собачка для городской квартиры.

У меня сразу возник единственный вопрос:

— Где он будет спать?

— Ну конечно на коврике в прихожей. Кроватку ему собачью тепленькую купим.

Кроватку Марина купила тем же вечером, и мне оставалось только сделать вид, что я разрешил... Или сдался... Какая теперь разница?

Тойчика любовно нарекли Максом. Вечером жена накормила двухмесячного малыша, уложила в собачью кроватку в прихожей и выключила свет. В ту же секунду оттуда послышался отчаянный плач.

— Возьми уж, — пробормотал я, — потом разберемся.

— Мы приучим! Мы обязательно его приучим спать в кроватке! — утешала Марина.

Я еще ничего не знал, но уже все понял. Где он спит с тех пор? Ну разумеется, в нашей кровати, поочередно то у меня, то у жены под мышкой. Спит, свернувшись калачиком, или вытянувшись во всю длину, или положив ушастую голову на руку или на плечо человеку, или на спине, поджав передние лапки и вытянув задние.

Нет в мире психиатра лучше, чем щенок, который облизывает вам лицо.

Когда родилась дочка, пес стал ее ревностно охранять, рыча на гостей, и, конечно же, не упускал возможности улечься с ней рядышком. Если Верунчик спала у мамы на руках, он завинчивался между женой и дочкой, отстаивая свое право называться ребенком.

Иногда с улыбкой вспоминаем первую ночь Максюши в нашей квартире и смеемся: «На коврике в прихожей. У дверей! Ну как же, как же!..» Да, если бы сегодня Максюша улегся у порога, я бы его тут же забрал в кровать. А еще, если мы подолгу засиживаемся на кухне, Макс уходит в нашу спальню, разрывает себе в кровати «берложку» и ложится. Мол, вы как знаете, а я пошел дрыхнуть. Когда мы потом приходим и тоже начинаем укладываться, недовольно ворчит, а мы тихо смеемся.

Рядом кровать пятилетнего Верунчика. Приучаем дочку спать отдельно. Пока с переменным успехом. Около трех ночи наш золотоволосый гномик лезет к нам и завинчивается посерединке поверх Максюши. Недовольный питомец, ворча, ползет ко мне... Верунчик может еще пробормотать:

— Обними меня, папочка!

Обнимаю обоих. Неужели так и выглядит счастье?

Владимир Гуд, Санкт-Петербург

Ёшкин кот!

80% ЗАРАЖЕННЫХ COVID-19 МУЖЧИН, ПОПАВШИХ В РЕАНИМАЦИЮ В ТЯЖЕЛОМ СОСТОЯНИИ, ЛЫСЫЕ ИЛИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ОБЛЫСЕНИЮ.

Ладно... Подлечили — и за то спасибо!

Попала в больницу с головокружением. В терапии хорошие матрасы, мягкие, но елки-иголки, общий туалет на весь этаж с одним унитазом. Жалуюсь соседке: «А вот в детском отделении в каждой палате свой санузел». Выписалась и в тот же вечер загремела в детское с младшим ребенком. Туалет индивидуальный, зато матрас... Все равно что лежать на голых досках. Естественно, я снова недовольна, бурчу: мол, нельзя ли и санузел, и кровать, и чтобы перебоев не было с холодной водой. Кипятком-то не помоешься. Ладно, подлечили, выписали. Через неделю у младшего опять температура 39. И что? Правильно, снова едем в детский стационар. А там мест нет! Предлагают платную палату. Санузел свой, матрас отличный, телевизор, холодильник, только воды горячей нет... Я уже боюсь рот открывать.

Оксана Ключникова, Смоленская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

О сезонной аллергии

Всё лето мучил + насморк...

Летом цветут сорняки, и это становится проблемой для аллергиков. О новых методах лечения и о том, как облегчить состояние при аллергии, рассказывает аллерголог, врач высшей категории Ирина Николаевна Пронина.

— Что делать? Противоаллергические таблетки помогают мало...

— В последние годы появились новые высокоэффективные препараты. Они лучше тех, которыми аллергики привыкли пользоваться. Но лучше точно знать свой аллерген. Это дает возможность провести так называемую аллерген-специфическую иммунотерапию — АСИТ. Только этот метод способен справиться с аллергическим насморком раз и навсегда.

— Как проводится лечение по этому методу?

— Чтобы определить аллерген, делаются кожные пробы: на коже делают небольшие царапинки, в которые вводят различные аллергены. Если вокруг какой-то возникает небольшой отек или покраснение, это и есть ваш аллерген. Суть метода АСИТ: в организм в малых количествах вводится аллерген, затем эта доза постепенно увеличивается. Благодаря такому осторожному подходу иммунитет привыкает к аллергену и перестает бурно на него реагировать.

— Насколько это сложно и опасно?

— Такое лечение проводят только в период затишья аллергии. Например, тем, у кого проявляется аллергия на пыльцу июньского разнотравья, АСИТ начинают проводить не позже ноября. Тогда к моменту появления пыльцы ваша иммунная система уже будет готова к контакту с аллергенами, и аллергия не разовьется или ее симптомы будут минимальными.

Для эффективности курсы можно повторять, то есть лечение может занимать несколько лет. АСИТ особенно эффективна в детском и молодом возрасте. Взрослым лечение по этой методике проводят до 55 лет.

Введение аллергенов всегда осуществляется в специальном аллергологическом кабинете или в стационаре. Это нужно для того, чтобы в непредвиденной ситуации вовремя оказать пациенту первую помощь. Но такие осложнения бывают редко.

— Как быть, если человек не знает свой аллерген?

— Есть другие способы защиты от него. Нужно регулярно делать влажную уборку, пользоваться очистителем и увлажнителем воздуха. В опасный сезон, приходя домой, сразу же принимайте душ, полощите горло и промывайте нос — это уберет со слизистой часть аллергенов.

ФИЛЬТРЫ ДЛЯ НОСА ЗАЩИЩАЮТ НЕ ТОЛЬКО ОТ АЛЛЕРГЕНОВ, НО И ОТ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ, СМОГА И ГАРИ. МНОГИЕ ИМИ ЗАМЕНЯЮТ МАСКИ.

Существуют антигистаминные препараты. Если их недостаточно, подключают более тяжелую артиллерию. Для лечения среднетяжелых и тяжелых форм поллиноза применяются гормоны-глюкокортикоиды в форме спрея. Они очень эффективны. Действие глюкокортикоидов обычно становится заметным в течение нескольких дней от начала лечения. У этих препаратов есть побочные эффекты и противопоказания, поэтому их применяют только по назначению врача и под его контролем.

Ни в коем случае нельзя жить в постоянном контакте с аллергеном. Легкая форма аллергии может стать тяжелой. Например, сезонный насморк может перерасти в круглогодичный ринит и даже в бронхиальную астму. Поэтому осенью стоит вспомнить о консультации аллерголога и решить вопрос с АСИТ.

— Стоит ли при аллергическом насморке использовать сосудосуживающие капли в нос?

— Такие капли уменьшают отек слизистой оболочки и восстанавливают дыхание. Но они могут вызывать привыкание, чувство саднения в носу, першения в носоглотке, сухость слизистой и множество других побочных эффектов. Поэтому при аллергическом рините их рекомендуется использовать лишь эпизодически, причем желательно, чтобы сосудосуживающий компонент сочетался в них с противоаллергическим.

— Говорят, что появились какие-то фильтры для носа от пыльцы...

— Фильтры для носа типа респираторов разработаны и производятся в Японии. У нас их тоже можно купить. Их помещают в ноздри, и со стороны они не видны. Многоразовые фильтры для носа защищают не только от аллергенов, еще от бактерий и вирусов, смога и гари. Многие ими заменяют марлевые повязки. В нормальных городских условиях один фильтр можно использовать в течение месяца. Единственная проблема — это то, что к фильтрам в носу надо привыкнуть. Не всем это дается легко.

— Часто у малышей после сладостей краснеют щечки. Грозит ли им в будущем аллергия?

— Красные щечки малыша — это первый звоночек о том, что ребенок склонен к аллергическим реакциям. Родителям надо ограничить сладкое в питании малыша, стараться покупать минимум продуктов с ароматизаторами, красителями и другими добавками. Не стоит ограничивать контакты ребенка с животными. Излишнее стремление к чистоте лишает человека встреч с опасными веществами. Из-за этого иммунная система может начать выискивать врага среди вполне безобидной пищи, пыльцы. Замечено: в деревнях аллергиков меньше, чем в городах.

На приёме у лора

Осенью и зимой я часто застужаю уши...

Можно ли как-то защититься от таких сезонных простуд?
К. Мирзаева, Дагестан

Как правило, такие вопросы задают люди, которые не носят шапку, шарф. Ходят в куртках и пальто нараспашку. Поэтому здесь главная профилактика — носить головной убор. Причем не абы какой — шапки разные бывают, — а такой, который обязательно закрывает уши. Шапка должна соответствовать погоде. В зоне уха много лимфоузлов — заушные, подчелюстные, околоушные. На холоде, оставаясь неприкрытыми, они легко воспаляются. Воспаление может перекинуться на уши. И еще: на чем бы вы ни передвигались — на автомобиле, общественном транспорте, пешком — ноги всегда должны быть в тепле и в сухости. Одевайтесь по погоде. Если соблюдать эти нехитрые правила, простудные заболевания ушей не страшны. Кстати, перчатки в холодное время года тоже надо носить обязательно.

А. Г. Сухомлинов, отоларинголог, врач высшей категории

Ухо заболело?

МАРЛЮ СМОЧИТЕ В СОЛЕНОЙ ВОДЕ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА СОЛИ БЕЗ ГОРКИ НА 1/2 СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ), СЛЕГКА ОТОЖМИТЕ И, ПОКА НЕ ОСТЫЛА, ПРИЛОЖИТЕ К УХУ. ДЕЛАЙТЕ ТАК 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

Полезно знать

● Для разжижения крови многие используют аспирин. Закрепляясь на стенках желудка, частички аспирина въедаются в них и образуют язвы. Поэтому фитотерапевты и народная медицина рекомендуют вместо него пить как чай отвары листьев малины и черной смородины.

● Если у вас кровь густая, откажитесь от продуктов, богатых витамином К. Он делает кровь еще гуще. Способствуют свертыванию крови плоды черноплодной рябины. Есть витамин К в шпинате, салате и другой пищевой зелени.

● Для разжижения крови важно, чтобы в продуктах питания содержался йод. Ешьте обязательно и регулярно морскую капусту: сухую можно измельчить в кофемолке и использовать вместо соли при приготовлении блюд. Морская капуста уменьшает вязкость крови, хорошо действует на сосуды — повышает их тонус.

Ситуация

В самолёте сильно заложило уши...

У меня хронический насморк. После последнего полета в самолете сильно заложило уши. Это может быть связано? Собираюсь полететь в гости к сестре, в Саратов, но боюсь опять оглохнуть.

Татьяна, Орловская обл.

Вероятно, у вас симптомы аэроотита. Это воспаление среднего уха, возникающее из-за резкого перепада атмосферного давления. Его симптомы: боль в ухе, снижение слуха, при осложненном развитии — выделения из слухового прохода. Если форма аэроотита легкая, лечение не требуется. Все симптомы проходят сами. Для ускорения выздоровления используют сосудосуживающие капли, а также вставляют в уши турунды, пропитанные борным спиртом. Если ухо сильно болит, надо идти к врачу.

Аэроотит и насморк взаимосвязаны. Собираясь лететь в самолете, пролечите ринит. Перед взлетом и снижением закапывайте сосудосуживающие капли в нос. Слуховая труба и полость носа будут открыты, и заложенность слуховой трубы станет минимальной. Чтобы уши во время полета в самолете не закладывало, делайте чаще глотательные движения — это восстановит давление в барабанной перепонке.

ПЕРЕД ВЗЛЕТОМ ЗАКАПАЙТЕ В НОС СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ — УШИ НЕ ЗАЛОЖИТ.

Сердечная недостаточность

Одышка, посинели пальцы...

И еще отеки, которые появляются к концу рабочего дня. Виновата в этом сердечная недостаточность. Что же это такое — сердечные отеки? На вопросы отвечает кардиолог, врач высшей категории Лидия Юрьевна Князева.

— Всегда ли появление отеков означает, что именно сердце у человека не в порядке?

— Отечность возникает, когда вода накапливается в межклеточном пространстве тканей, где в норме не должно быть свободной жидкости. Поначалу это напоминает некую припухлость. Чем отличаются именно сердечные отеки? Начинается все, как правило, с ног. Со временем отечность поднимается к бедрам и распространяется на другие части тела. Причем протекает отек симметрично, развивается медленно, на протяжении порой целых месяцев. Когда процесс заходит слишком далеко, то отечность не спадает даже во время сна. При этом могут возникать тахикардия, одышка, беспричинная утомляемость. Может появиться отечность внутренних органов, например печени. Кожа в районе отеков приобретает синюшный оттенок. Если есть хотя бы один из этих симптомов, без промедления нужно обратиться к врачу-кардиологу.

— Кто чаще страдает сердечными отеками — мужчины или женщины?

— Отеки появляются и у мужчин, и у женщин в любом возрасте. Но чаще у пожилых людей, поскольку редко у кого в таком возрасте здоровое сердце.

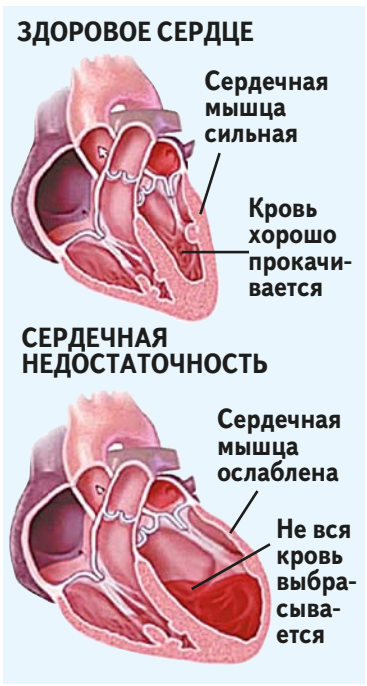
Поначалу отеки могут появляться периодически, на некоторое время исчезнуть, причем сами по себе. Их появление сигнализирует о серьезном недуге и необходимости безотлагательно обратиться за медицинской помощью. Чтобы установить точный диагноз, необходимо пройти обследование.

— Какие самые ранние признаки сердечной недостаточности?

— Одышка с затруднением вдоха в состоянии покоя, посинение пальцев, ушей, носа, губ, напряженные поверхностные вены на висках, лбу, пульсация шейных сосудов, отек стоп и голеней. Появление даже одного такого симптома — повод для безотлагательного обращения к терапевту.

— Если установлен диагноз сердечная недостаточность, как проходит лечение?

— Оно индивидуально для каждого пациента. Тут много нюансов. В схему терапии обязательно входят сердечные гликозиды, которые усиливают сокращения сердечной мышцы, нормализуют их частоту — одним словом, улучшают работу миокарда. Как правило, назначают препараты, улучшающие кровоток, витамины. Физические упражнения обязательны! Спокойная ходьба или велосипедная прогулка рекомендуются 5 раз в неделю по 30 минут с постоянным контролем пульса. Важное условие — свежий воздух. Полностью исключаются физические нагрузки при тяжелых формах заболевания. А вот умеренные дозированные физические упражнения полезны. А еще гирудотерапия, иглоукалывание, массаж, водная гимнастика.



— Расскажите о диете, рекомендованной пациентам с хронической сердечной недостаточностью.

— В первую очередь необходимо ограничить потребление соли, но не исключить полностью. Если натрий вообще исключить, то отеки начнут нарастать. Не стоит забывать, что соль активно вымывается и мочегонными препаратами. Сегодня в моде выпивать в день по 2,5 литра воды, но пациентам с сердечными отеками достаточно литра. О рационе. Важно снизить количество жиров животного происхождения, рекомендуется дробное питание. Разделите суточное количество пищи на 5-6 приемов, пищеварительный тракт лучше будет переваривать еду и усваивать питательные вещества. Пищу лучше измельчать, варить, запекать или готовить на пару. Больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы нужно избегать консервированных, жирных, жареных и копченых блюд. В меню включается хлеб вчерашнего приготовления, сухое печенье, сухарики, нежирные сорта рыбы и мяса, овощные супы, из сладостей — мед, зефир, сухофрукты.

— Некоторые люди самостоятельно принимают мочегонные препараты, чтобы избавиться от ненавистных отеков...

— Нельзя бесконтрольно принимать диуретики. Самолечение при сердечной недостаточности недопустимо, неумелое и бесконтрольное применение даже трав не безобидно.

— Многие сердечники откладывают визит к врачу, потому что боятся, что им предложат операцию...

— Хирургическое лечение хронической сердечной недостаточности проводится не всем пациентам с этим диагнозом. При нарушении кровотока в коронарных сосудах может быть рекомендовано шунтирование. При нарушении сердечного ритма устанавливают кардиостимулятор. Хирургическое вмешательство требуется при асците — когда надо откачать жидкость из брюшной полости. Главное — нормализовать работу сердечной мышцы, тогда и отеки сойдут.

— Но бывает, что пациент принимает необходимые лекарства и вдруг вновь появляются отеки...

— Спровоцировать возврат отеков могут самолечение, злоупотребление солью, алкоголь, нарушение диеты, образ жизни — на диване у телевизора. Впрочем, в таких случаях не исключаются и неправильно подобранное лечение, присоединение почечного или эндокринного заболевания. Что делать? Снова обращаться за медицинской помощью. Главное — не пускать ситуацию на самотек, надеясь, что «само пройдет».

Не навреди ***Авторитеты дают советы***

Волшебные пилюли

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, КОГДА БОЛИТ ГОЛОВА, ПОДНЯЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ИЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ? 90% ОТВЕТЯТ: «ПЬЮ ТАБЛЕТКУ».

Неплохо бы помнить...

Чаще всего в такой ситуации человек принимает нестероидные противовоспалительные препараты. Они обезболивают, снимают воспаление. Речь идет об аспирине, «Нурофене», «Найсе», «Кетанове», кетопрофене и других. Их назначают практически все, всем и всегда. Назначают травматологи, терапевты, лоры, стоматологи. Их можно свободно купить в любой аптеке и без рецепта врача. Но неплохо бы помнить, что у этих волшебных лекарств имеются серьезные побочные действия.

Немного цифр

При длительном употреблении нестероидов чаще всего язвы образуются в желудке, а не в двенадцатиперстной кишке.

Такие изменения слизистой обнаруживаются в 70% случаев у людей старше 70 лет, которые принимают нестероиды ежедневно. Как следствие, риск развития желудочно-кишечных кровотечений возрастает в 3-5 раз, прободения — в 6 раз, а риск смерти от осложнений — до 8 раз.

По данным Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, из 240 больных, ежедневно принимающих аспирин даже в малых дозах, гастроскопия обнаруживает поражение желудка и двенадцатиперстной кишки: язвы — у 23,6% больных, эрозии — у 76,4%. Такая же статистика в ВНИИ ревматологии РАМН — у 2126 пациентов, принимающих нестероиды без «прикрытия» (защиты) желудка, эрозии и язвы гастродуоденальной зоны находят в 33,8% случаев.

Как действуют эти препараты в желудке?

Соляная кислота по своему разрушительному действию приближается к аккумуляторной кислоте. Желудок защищается за счет мощного слоя слизи и бикарбонатов — они нейтрализуют соляную кислоту у поверхности слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Как только баланс нарушается, на слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки появляются язвы.

После гастроскопии у 40% пациентов, принимающих нестероиды более 6 недель, выявляются эрозивно-язвенные изменения. При этом больные не чувствуют никакого дискомфорта или неприятных болезненных ощущений. Проблемы с желудком у них диагностируют лишь при посещении других врачей, а не гастроэнтеролога. И, наоборот, у 40% пациентов, которые жалуются на желудок, ничего не находят.

Что же делать в таком случае?

Пациентов, не имеющих проблем с желудком, и тех, у кого язвенная болезнь или эрозии, лечат по-разному. Если первым назначают нестероидные противовоспалительные препараты более чем на 5 дней, обязательно «прикрывают» слизистую препаратами из группы ингибиторов протонной помпы, такими как омепразол, пантопразол, рабепразол (на весь курс приема). Для второй группы пациентов любые назначенные нестероиды требуют параллельного приема ингибиторов протонной помпы. Также тем, кто принимает аспирин, надо обязательно защищать слизистую желудка.

Р. М. Соколова, терапевт, врач высшей категории

ВСЕМ ПАЦИЕНТАМ В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 60 ЛЕТ, РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЮЩИМ АСПИРИН, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ ГАСТРОСКОПИЮ И ПРИ ВЫСОКИХ РИСКАХ ПОСТОЯННО ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ГРУППЫ ИНГИБИТОРОВ ПРОТОННОЙ ПОМПЫ.

Доктор терновник

■ Избавиться от лямблий в печени поможет сок ягод терна. Он обладает слабительным свойством, а еще уничтожает вредные бактерии. Пейте сок по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой.

■ Для здоровья печени и нервной системы полезно просто съедать несколько свежих ягод терна в день.

Капля дёгтя от язвы желудка

В народе язву желудка и гастрит лечат медицинским дегтем по такой схеме: на кусочек сахара капают 1 каплю чистого медицинского берестового дегтя, съедают, запивая водой. На следующий день, также натощак, съедают кусочек сахара, но уже с двумя каплями дегтя, и так доводят до 30 капель, прибавляя по одной в день. После чего дозу дегтя постепенно снижают, доведя до одной. Курс лечения — 2 месяца. В это время нельзя есть острую, горькую и сильно соленую пищу, употреблять спиртное и курить. Если не хватает терпения провести полный курс лечения, деготь можно пить по 20-30 капель на прием ежедневно в течение 14 дней.

Полезно знать

● **Появилась кровь в моче?** Смешайте по 2 ст. ложки семени льна и тыквы, листьев ежевики, цветков липы и бузины, травы зверобоя и 1 ст. ложку цветков ромашки. Залейте 4 ст. ложки измельченной смеси 0,5 л кипятка. Настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

● **Замучил пиелонефрит?** Измельчите и смешайте створки стручков фасоли и кукурузные рыльца (1:1). Залейте 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, держите 40 минут на кипящей водяной бане. Процедите и пейте по 1/2 стакана теплого отвара 3-4 раза в день в течение 3-4 недель.

● **От камней в печени и желчных протоках.** В течение 1,5 месяца ешьте лесную (не садовую!) рябину с хлебом, чаем, сахаром, медом — в общем, с чем хотите. В течение дня надо съедать по 2 стакана такого лекарства.

Процедурная — Ликбез для пациентов

Под наркозом или без?..

Как лучше проходить колоноскопию — под наркозом или без? Мне назначили это обследование. Я знаю, что в лучшем случае оно неприятное, а чаще бывает больно. Поэтому и предлагают выполнять его под наркозом. Но вдруг врач УЗИ сделает в кишечнике дырку своим инструментом, а я не почувствую и не закричу от боли?..

К. С. Князева, Амурская обл.

У диагностики толстого кишечника под анестезией много плюсов:

* нет нестерпимой боли, пациент не испытывает дискомфорта — вздутия живота, слабости, головокружения;

* трубка эндоскопа двигается беспрепятственно, исследуя всю слизистую;

* специалист может безболезненно удалять полипы, если они там есть. Причем пациент не будет мешать своими охами, когда врач будет брать биоматериал;

* процедура длится недолго, повредить стенки кишечника маловероятно, ведь все мышцы расслаблены.

Минус этого диагностического аппаратного исследования кишечника — стоимость и некоторые побочные явления. Все зависит от уровня медицинского центра, сложности диагноза, возраста пациента и сопутствующих заболеваний.

Каких непредвиденных последствий можно ждать после колоноскопии? Возможны повышение температуры, слабость, тошнота, рвота, а также прожилки крови в каловых массах на второй день. Прободение стенок кишки и повреждение селезенки редко случаются. Это бывает при эрозивном колите и болезни Крона, когда стенки кишечника очень тонкие и эндоскоп может пробить их. Но даже при таком риске колоноскопия необходима для обнаружения и исключения рака. Такие осложнения бывают и при некомпетентности врача или случайных обстоятельствах. Чтобы избежать побочных эффектов, лучше заранее найти хорошего специалиста и медицинское учреждение с достойной репутацией. Кстати, не в каждой клинике могут выполнять колоноскопию под наркозом. В ней должна быть специальная реанимационная палата, ведь всякое может случиться.

Г. Р. Щеглова, врач УЗИ

Беда уже близко

Рвота и понос после веселья

ЧАЩЕ ВСЕГО ДИАГНОЗ НЕКРОЗ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СТАВЯТ ПАТОЛОГОАНАТОМЫ. ШАНСЫ ВЫЖИТЬ В ЭТОМ СЛУЧАЕ МАЛЫ...

Много пьем, сытно едим...

Панкреонекроз развивается, когда происходит отмирание клеток поджелудочной железы, и она перестает выполнять свои функции.

Обычно люди попадают в больницу после веселых выходных, когда употребляют много алкоголя и закусывают жирной пищей. Прогноз в большинстве случаев плохой — смерть или инвалидность из-за осложнений.

Опасные симптомы

В такие моменты резко нарушается обмен веществ, водно-солевой баланс, и происходит интоксикация организма. Все это сопровождается сильной острой болью в левом подреберье. Она может распространяться и отдавать в бок, в левое плечо или спину и даже в область сердца. Облегчение больной чувствует, только если прижимает колени к животу. Его тошнит и рвет, могут появляться сгустки крови в рвотных массах. Это сопровождается поносом и вздутием живота, бывает, что на нем появляются синие пятна. Нарушается работа мочевыводящей системы. В тяжелых случаях наступает кома.

Здоровая железа

Некроз

Рвота не приносит облечения, хотя организм пытается освободиться от продуктов интоксикации. Если частая тошнота сопровождается диареей, организм обезвоживается, как осложнение — вымываются соли.

Что с железой происходит?

О том, что беда близко и уже начался некроз поджелудочной железы, можно долго не знать. Можно лишь предположить, что уже имеются проблемы с поджелудочной, если человек часто выпивает алкоголь; если признаки некроза (или один из них) уже случались. Осложняют ситуацию имеющиеся хронические заболевания печени, желчевыводящих путей и самой поджелудочной железы.

Установить, какие именно процессы начали происходить в поджелудочной железе, помогут:

* анализ крови на содержание фермента альфа-амилазы (ее количество увеличивается одновременно с началом заболевания);

* анализ мочи на содержание ферментов;

* УЗ-диагностика или КТ.

Уже при прохождении УЗИ на экране высвечиваются признаки некроза, видны отеки, очаги поражения и гнойники.

Один большой гнойник...

Панкреонекроз поджелудочной железы разделяют по объему поражения органа на очаговый, субтотальный и тотальный. Так врачи описывают степень поражения органа. В первом случае шансы выжить и вернуться к нормальному образу жизни еще высоки. Помогут медикаменты. При субтотальном поражается практически весь орган. Рабочей остается только небольшая его часть. При тотальном вся поджелудочная железа — это один большой гнойник. В этом случае прогноз однозначный — 100%-ная летальность. Если обнаружен инфицированный панкреонекроз, то прогноз болезни тоже неблагоприятный.

Выживают не все...

При панкреонекрозе выживают 30-50% больных, да и те становятся инвалидами. Ведь помочь может лишь операция, если она проведена вовремя. И все равно остается высоким риск развития осложнений. Понадобится длительное восстановление организма, поддерживающая терапия и диета. И, разумеется, если пациент хочет жить, то полный отказ от спиртного, даже по праздникам.

Ф. Л. Усов, хирург-гастроэнтеролог

Спасти от смерти могут только операция по удалению отмерших участков железы и полное голодание в течение нескольких дней. К сожалению, часто даже после операции отмирание клеток поджелудочной продолжается, развиваются осложнения. Диета может немного замедлить угасание функций этого важного органа. Об алкоголе, курении, жирной пище надо забыть.

От радикулита — ботва помидоров

Разотрите в порошок сухую ботву помидоров, 1 чайн. ложку порошка смешайте с 2 чайн. ложками растертых в порошок листьев и черенков лопуха. Залейте стаканом кипятка, через 15 минут настой процедите и используйте для компрессов. Процедуру проводите до исчезновения боли.

Компрессы на ночь из ягод облепихи

Разомните 1/2 стакана свежих ягод облепихи. Кашицу втирайте в больной сустав или делайте компрессы на всю ночь. Несмотря на то, что эффект от лечения наступает быстро и боль начинает стихать, лучше пройти полный курс в течение 2-3 недель.

У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ВОЗРАСТ СОЛИДНЫЙ, А НЕОЖИДАННОСТИ ДЕТСКИЕ.

Знаете ли вы, что...

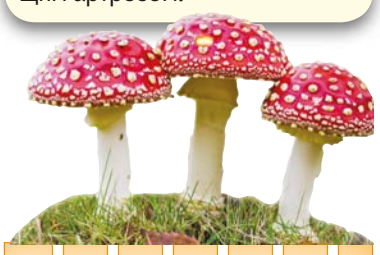
Красное мясо повышает риск развития ревматоидного артрита. Исследования показали: у людей, которые употребляют в пищу красное мясо каждый день, риск развития ревматоидного артрита увеличивается вдвое по сравнению с теми, кто ест его дважды в неделю. Возможно, содержащийся в мясе белок коллаген иммунные клетки начинают воспринимать как инородное соединение и пытаются уничтожить его, причем не только тот, который поступает с пищей, но и входящий в состав костной ткани. В результате страдают суставы. Само по себе красное мясо в рационе не опасно для здоровья, но его не должно быть слишком много.

Сам себе доктор

Артроз пальцев рук

■ Полезно заниматься лепкой из пластилина или глины. Во время такого занятия прорабатываются многие суставы и сухожилия, улучшается моторика. Принесет пользу рукам вязание. Музицирование на пианино также поддержит суставы кистей в хорошей форме.

■ Массаж кистей — хорошее дополнение к упражнениям. Он делает связки, суставы и мышцы более подвижными. Начните с легких поглаживаний кистей. Затем круговыми движениями помассируйте каждый палец и сустав. Указательным и средним пальцами одной руки словно выжимайте каждый палец другой руки. Сделайте круговое поглаживание лучезапястного сустава. Закончите массаж легкими поглаживаниями. Делать его лучше вечером, перед сном. Такой массаж рекомендуется всем — и здоровым людям, и страдающим артрозом.



Ноги гудят?

ВТЕМНУЮ пол-литровую бутыль накрошите мухоморов, залейте водкой, настаивайте месяц. Растирайте настойкой больные ноги. После нескольких процедур боли исчезают.

СМЕШАЙТЕ 1 ст. ложку подсолнечного масла, сухой горчицы, меда и разогрейте на водяной бане. Нанесите смесь на больные места, сверху полиэтилен и платок. Процедуру лучше делать на ночь.

РАСТВОРИТЕ в тройном зеленом одеколоне 10 таблеток валидола и растирайте больные места.

СМЕШАЙТЕ 1/4 чайн. ложки бодяги с 1 ст. ложкой нутряного топленого свиного сала. Нанесите состав на больные места. Если будет сильно жечь, смойте.

НАТРИТЕ ступни касторовым маслом, наденьте носки и лягте спать.

ОБЕРНИТЕ ноги свежей травой мокрицы, потом полотенцем и пищевой пленкой. Наденьте носки. Процедуру лучше делать на ночь.

Ищем причину

Авторитеты дают советы

Почему болит поясница

Дискомфорт или боль в пояснице можно ощущать годами или время от времени. В любом случае они появляются не случайно.

БЕЗ ДОКТОРОВ НЕ РАЗОБРАТЬСЯ...

Дискомфорт может быть острым и внезапным. Такие боли обычно сковывают движения и не позволяют разогнуть спину. В народе говорят «прострел». Иногда неприятные ощущения в пояснице слабые, тянущие, постоянные. Чаще всего боли в пояснице мучают людей из-за проблем с позвоночником и мышцами спины. Иногда — при заболеваниях почек. И совсем редко — если нездоров кишечник или мочеполовая система. Самому определить источник боли непросто. Поэтому надо обязательно посетить врача.

ЧАЩЕ ВСЕГО НЕЗДОРОВ ПОЗВОНОЧНИК

Сколиоз. Искривление позвоночника может долго не беспокоить человека. Боль обычно ноющая. Но если не лечиться, она становится сильнее.

Остеохондроз. Разрушаются хрящевые поверхности позвонков и периодически защемляются нервы. Сопровождается это острыми болевыми приступами (прострелами). Дальнейшее прогрессирование остеохондроза приводит к протрузии (выпячиванию) межпозвонковых дисков и грыжам.

Ишиас. Раздражение седалищного нерва всегда сопровождается острыми болями. Любое движение вызывает усиление дискомфорта. При ишиасе боль в области поясницы отдает в ногу.

Люмбаго. Появляется острая боль в пояснице. Это случается после неправильного поднятия тяжестей, тяжелой физической работы.

Спондилез. Происходит деформация позвонков. Начинается разрастание костных тканей в виде шипов — остеофитов. Они вызывают сильный дискомфорт.

Болезнь Бехтерева. Боли начинаются, когда воспаляются межпозвонковые суставы. Это приводит к сращиванию позвонков. В результате они становятся неподвижными.

Ревматоидный артрит. Это аутоиммунное заболевание. Оно поражает хрящевые, связочные и мышечные ткани. Чаще всего боли возникают не только в пояснице, но и в других суставах.

Остеопороз. Снижение плотности костной ткани чаще случается у женщин после климакса. Причина — дефицит в организме кальция и фосфора.

Остеомиелит. Развивается, когда костную ткань поражают бактерии — стафилококки, стрептококки. Если инфекция поражает нижнюю часть позвоночника, боли беспокоят именно в пояснице. Дискомфорт сопровождается повышением температуры, слабостью, потливостью, отечностью пораженной зоны.

Миозит. Это воспаление мышц. Чаще всего бывает после переохлаждения или резкого неудачного движения.

ЕСЛИ С ПОЧКАМИ ПРОБЛЕМЫ

Дискомфорт может ощущаться с одной стороны (при поражении одного органа) или с обеих, иногда посередине. Еще один симптом: так как почки очищают кровь и выводят мочу, то, если они не здоровы, мочевыделение нарушается и появляются отеки. Боли в пояснице могут спровоцировать:

нефроптоз, то есть опущение одной или сразу обеих почек. Если почка смещается, ухудшаются ее функции. Орган сдавливает соседние сосуды, ткани. Это приводит к развитию других заболеваний;

пиелонефрит. Воспаление развивается в лоханках почек и может распространяться и на другие отделы органа. Недуг долго может протекать бессимптомно. Но как только иммунитет ослабевает, в области поясницы возникают боли;

гломерулонефрит. Воспалительный процесс затрагивает почечные клубочки. Болит поясница, иногда боль отдает в соседние зоны;

гидронефроз — расширение лоханок и скопление внутри почек мочи. Без своевременного лечения этот орган гибнет.

В. Т. Галкина, терапевт, врач высшей категории

Не упусти время

САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ИСТОЧНИК БОЛИ НЕПРОСТО. А ИНОГДА БЕЗ ТЩАТЕЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ВООБЩЕ НЕВОЗМОЖНО.

Зрение, как у снайпера!

«Лазерный прицел». Удар прямой наводкой по болезням глаз!

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева. Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.

Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется – он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

Кто-то довольствуется тем, что видит...

...а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

Открытие, изменившее мир!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь?

Это был Александр Михайлович Прохоров – советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше – оно буквально разделило её на «до» и «после»! Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

Санкт-Петербург – колыбель отечественной науки

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача – разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное – «Глазник»!

Его феноменальным результатам поражались даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 %*** случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

Пришло время взглянуть на мир по-новому!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самый безопасный способ лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадёжных ситуациях. И самое главное – он даёт возможность вновь увидеть мир чётким! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину – это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное – функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

Достаточно всего лишь надеть очки

«Глазник» – это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

Что делать, если лекарства больше не помогают?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другими способами лечения. Более того, она усиливает их!

Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже переста- ли получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.

НИКАКОГО РИСКА
Производитель гарантирует результат или возврат средств**

Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее!

Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинает восстанавливаться зрение. Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения

Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ГЛАЗНИК»— 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!

Почему мы остановили свой выбор на «Глазнике»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только вдумайтесь: он делает практически нереальные вещи! То, на что неспособны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

- ***Мощный обезболивающий эффект;***
- ***Быстро восстанавливает внутриглазное давление;***
- ***Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;***
- ***Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.***

Лучшее решение Вашей проблемы

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное – ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» – лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

+ Акция

Узнайте, как получить средство для ваших глаз абсолютно БЕСПЛАТНО!
*Подробности – у оператора!**

Заказывайте аппарат «ГЛАЗНИК»
8-800-777-96-35
(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433507, г. Димитровград, а/я 476
В письме укажите свой номер телефона
Официальный интернет-магазин
www.life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Рег. уд. № ФСР 2011/12821. * Акция действует с 27.10.2021 по 8.12.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. ** Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. ***Протокол клинических испытаний от 16.12.2012г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ситуация

Слететь с катушек

Жизнь каждого человека — это непрекращающийся стресс. Один стресс сменяет другой. Он может быть слабым или сильным, положительным или отрицательным, но присутствует всегда.

Ничто не проходит бесследно...

Почему вдруг человек повреждается рассудком? Он вроде бы недостаточно болен, но и жить счастливой жизнью не может. Такие пациенты занимают больше больничных коек, чем больные раком, туберкулезом и сердечно-сосудистыми недугами, вместе взятые. Душевные расстройства у этих несчастных случаются после психической травмы. Это может быть любое событие, которое не согласуется с привычными представлениями. Особенно часто страдают супруги, которые перестали испытывать друг к другу теплые чувства. В любом случае появляется ощущение тревоги, неудовлетворенности, досады, гнева. Постепенно нервная система теряет устойчивость, гибкость.

Нужен только толчок

Порой совсем незначительный, чтобы произошла поломка в хрупком механизме психического здоровья. Иногда этот процесс как бы сжимается во времени, и тогда вполне здоровый и уравновешенный человек неожиданно «слетает с катушек». Такое случается, если умирает близкий, изменяет супруг.

Неадекватная реакция на психическую травму приводит зачастую к так называемым реактивным психозам. Сильные, волевые натуры, пережив непосильную для них психическую травму, вдруг становятся агрессивными, неуправляемыми, опасными и для себя, и для окружающих. Более спокойные и пассивные люди рискуют впасть в другую крайность — они замыкаются на своих переживаниях. На этом фоне часто развивается депрессия, велик соблазн самоубийства.

Психику нужно закалять, как тело

Как предупредить психический срыв? Психику можно и нужно закаливать. Будьте готовы к неприятностям. Как? Есть простой психологический прием. Представьте круглый пирог, разрезанный на неравные куски. Мысленно дайте каждому из них название. Скажем, дом, работа, любовь, дети, деньги — все, что считаете для себя важным. Чем больше таких кусков пирога окажется, тем лучше.

А теперь мысленно изымите тот или иной кусок. Например, вы потеряли крупную сумму денег или от вас ушел любимый человек. Да, это больно, но ведь осталось много других вкусных кусочков.

В повседневной жизни

Не замыкайтесь на чем-то одном. Попытайтесь мысленно проиграть то или иное событие, определите отношение к нему и порядок последующих действий. Сильно травмирует психику спешка, неритмичность в работе, неумение отдыхать. Поэтому так важна правильная организация труда и ведения домашнего хозяйства.

Ф. Б. Селезнев, психотерапевт

На каждый день

Четкий режим дня, рассчитанное с запасом, чтобы не спешить, время. Привычка выполнять наиболее утомительные и сложные дела на свежую голову. Соблюдение определенного интервала между едой (не больше 4,5-5 часов). Все это, поверьте, поможет вам оставаться в хорошей форме.

Ну опустились. И что?..

На УЗИ обнаружили опущение почек, но я не чувствую этого. Может, не стоит беспокоиться? Ну опустились. И что?..

Ирина Юрьевна Агапова, Чебоксары

Нельзя резко худеть

Почки с возрастом часто опускаются и у женщин, и у мужчин, которые, располнев, садятся на диету для похудения. Вместе с килограммами улетучивается и здоровье: ведь вокруг почек в норме бывает сформирована жировая капсула. Она помогает связкам и мышцам удерживать орган в нужном положении. При резком похудении связки растягиваются, почки становятся подвижными и могут настолько опуститься, что окажутся в брюшной полости.

Другие причины опущения почек

Это может произойти после операции по удалению аппендикса. В таком случае практически всегда опускается правая почка. Заболевания толстого кишечника — еще одна причина. Надо ждать опущения почек у тех, кто в прошлом занимался тяжелым физическим трудом или профессиональным спортом, если тело подвергалось вибрации (например, у шахтеров или дальнобойщиков).

Если почки только-только сдвигаются с места (на 3-6 см), это можно затормозить, прекратив голодные диеты и отказавшись от больших нагрузок. Кстати, опущения почек не бывает у людей, регулярно занимающихся простой физкультурой. Особенно хорошо помогает плавание.

С возрастом ослабевают не только мышцы рук и ног, но и те, что поддерживают кишечник...

Не запускайте болезнь

На начальной стадии опущение почек может никак себя не проявлять. А вот при сильном опущении (нефроптозе) может произойти перегиб мочеточника. Это сразу заявит о себе жестокой почечной коликой. Если нефроптоз не лечить, начнет ухудшаться отток мочи, что может вызвать осложнения — гипертонию, мочекаменную болезнь, пиелонефрит. Так что не запускайте болезнь, тренируйте мышцы. Это гораздо лучше, чем носить бандаж или делать операцию, при которой почку подшивают к двенадцатому ребру.

Полезные упражнения

Они укрепляют мышцы и связки, которые поддерживают почки. Их надо выполнять при нефроптозе.

* Лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях. Сделайте вдох, одновременно надувая живот. Задержите дыхание на 20-30 секунд и выдохните, втягивая живот. Повторите 10-15 раз.

* Исходное положение — то же. На вдохе поднимите прямые ноги вертикально вверх, в момент выдоха опустите их. Повторите 5-10 раз.

* Исходное положение — то же, но под поясницу положите валик или сложенное одеяло. На вдохе согните правую ногу, на выдохе верните ее на место. Затем то же самое сделайте левой ногой. Повторите 5-6 раз.

Также нужно снизить количество соли до щепотки в день с учетом содержащейся в других продуктах. Выпивать не меньше 3 стаканов воды в сутки.

И. Н. Никифоров, нефролог, врач II категории

Цифры и факты

■ ПО 35 РАЗ ЗА ДЕНЬ ВСЯ КРОВЬ ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ, ОЧИЩАЯСЬ ОТ ТОКСИНОВ.

■ ЕСЛИ ПОЧКИ РАБОТАЮТ ПЛОХО, ПОД ГЛАЗАМИ ОБРАЗУЮТСЯ ТЕМНЫЕ КРУГИ.

■ ОДНА ПОЧКА СОСТОИТ ИЗ 1 МИЛЛИОНА ФИЛЬТРУЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

■ ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ПОВЫШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА В 25 РАЗ.

В почках у меня не камни и не песок, а соли

После обследования врач сказал, что в почках у меня не камни и не песок, а соли. Значит, скоро начнут формироваться и песок, и камни. Я за голову схватилась: что делать? Успокоила соседка по даче и порекомендовала пить настой петрушки. Я рвала ее прямо с грядки, с вечера заливала в термосе небольшой пучок измельченной петрушки 2 стаканами кипятка и оставляла настаиваться ночь. Утром процеживала и принимала по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. А по осени запасаюсь красной рябиной. И потом всю зиму и весну попиваю рябиновый чаек. С вечера кладу 2 ст. ложки рябины в термос и заливаю 2 стаканами кипятка. Утром процеживаю и пью по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Повторное обследование соли не выявило. Держу ситуацию под контролем уже 4 года. Все в норме!

Инна Савельевна Лобова, Богородск

Преддиабет

Как его распознать

Коварность сахарного диабета II типа в том, что на начальных этапах он протекает практически бессимптомно.

Нужно обратить внимание на медленное заживление ран, кожный зуд. Жаль, что многие не обращают внимания на усталость по вечерам, проблемы со сном: устаешь больше обычного и не можешь уснуть. А еще мучает жажда. Однако эти симптомы не могут однозначно указывать на появление недуга, у них бывают разные причины. Так что ориентироваться только на самочувствие не стоит.

Более достоверную информацию дает исследование глюкозы плазмы натощак в венозной крови после 8-14-часового голодания. Но наиболее точный результат дает совокупность методов: глюкоза плазмы натощак в венозной крови плюс проведение перорального глюкозотолерантного теста с 75 г глюкозы. Такое исследование считается идеальным стандартом диагностики преддиабета. Периодически делать это нужно каждому человеку старше 40 лет. А людям с избыточным весом, имеющим близких родственников с сахарным диабетом II типа, а также тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, обследование лучше проводить и в более молодом возрасте. Имеет смысл проверить уровень глюкозы крови и при постоянной жажде, ощущении сухости во рту, увеличении количества мочи, зуде и сухости в области половых органов, общей слабости, множественных фурункулах.

ЕСЛИ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ПРЕДДИАБЕТ

Значит, пришло время действовать: изменить образ жизни, следить за весом, избавиться от вредных привычек, давать себе физические нагрузки. И хотя по ощущениям «все хорошо», «ничего не беспокоит», но процесс уже начался. Ускоряют развитие недуга хронические стрессы, особенно при наследственной предрасположенности к диабету.

Вы раздражены?

- Медленно, считая глотки, выпейте стакан воды. Раздражение иногда возникает от обезвоживания.
- Сосредоточьте свое внимание на дыхании.
- Нарисуйте на листке бумаги человека, который вас раздражает, и заштрихуйте его.
- Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане и движетесь туда, куда несет вас ветер. Ощутите волны, тепло солнца, капли дождя, подушку моря, поддерживающую вас.

Не навреди

- НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ КАРТОФЕЛЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ПОТОМУ ЧТО В НЕМ ОЧЕНЬ МНОГО ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ.
- ОДНА ВАРЕНАЯ КАРТОФЕЛИНА СОДЕРЖИТ СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ САХАРА. А В ЧЕТЫРЕХ ВАРЕНЫХ КАРТОФЕЛИНАХ ДНЕВНАЯ НОРМА САХАРА.

Можно ли диабетику есть виноград?

Пишу по просьбе соседа, которому 90 лет. У него диабет, он постоянно принимает таблетки для снижения сахара и очень любит виноград. Можно ему есть эти ягоды? И вообще, какие сладости можно включать в рацион диабетику?

Анна Васильевна, Краснодарский край

Если бы вашему соседу было меньше лет, не стоило бы есть виноград. Но пожилой человек, страдающий диабетом, может себе позволить чуть больше вольностей, нежели молодой. Поэтому запрещать не буду. Виноград — концентрированная глюкоза, он сильно повышает уровень сахара в крови. Однако, судя по тому, что пожилой человек до сих пор принимает таблетки, наверняка у него неплохие показатели повышения сахара (гликемии). Обычно в пожилом возрасте его уровень допускается чуть выше нормы.

По поводу сладостей, предназначенных для людей с диабетом. Практически все они содержат фруктозу, поэтому употреблять их можно совсем по чуть-чуть, контролируя при этом сахар. Можно съесть даже два квадратика черного горького шоколада с высоким содержанием какао-бобов. Если пожилой человек с диабетом может остановиться, съев пять изюминок, или другой сухофрукт, или половину чайной ложки меда, то пожалуйста.

Л. К. Соколова, врач-эндокринолог

Ржаная водичка вместо чая

При диабете промойте пол-литровую банку ржи. Высыпьте в 3-литровую банку и залейте кипятком. Поставьте банку в кастрюлю с горячей водой (на водяную баню). От момента закипания воды в кастрюле держите ее на огне 40 минут. Затем процедите и пейте ржаную водичку по 1/2 стакана перед едой. Также можно пить отвар, когда захочется, вместо чая. Храните в холодильнике, перед употреблением слегка подогревайте.

Семена дыни снижают сахар

Измельчите в кофемолке семена дыни. Залейте 1 ст. ложку получившейся муки стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. После месяца приема сдайте кровь на сахар (он должен обязательно уменьшиться). При необходимости продолжите лечение.

Цифры и факты

КАЖДЫЙ ЛИШНИЙ КИЛОГРАММ МАССЫ ТЕЛА НА 10% ПОВЫШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДИАБЕТА.

На приёме у эндокринолога

Две конфеты в неделю

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Ю. М. ЮСИНА.

Неужели от сахара нужно отказаться совсем-совсем?

О. П. Рыжонкова, Истра

Совсем-совсем нельзя диабетикам с болезнью II типа. Тем, кто находится на инсулине, можно употреблять в день до 20 г сахара.

При диабете II типа изредка можно позволить себе 1-2 конфеты, 1-2 вафли в неделю из перечня диабетических продуктов (на сахарозаменителях).

***

Почему диабетикам без ограничений можно есть овощи, сладкие на вкус?

М. А. Чеховских, Краснодар

Потому что в овощах сахар находится в клетчатке. Клетчатка из-за большого количества растительных волокон долго переваривается, и глюкоза высвобождается очень медленно. Да и количество глюкозы в сладких овощах минимальное. Например, чтобы получить количество глюкозы, равноценное 1 чайн. ложке сахара, пришлось бы съесть 4 кг репы, свеклы или капусты.

***

Почему летом уровень сахара в крови ниже, чем зимой?

И. Т. Морозова, Невинномысск

Потому что летом физическая активность выше, и мышцы эффективнее забирают глюкозу из крови. Кроме того, летом рацион в основном состоит из низкоуглеводных овощей, а зимой много потребляется хлеба и картофеля.

***

Почему больному диабетом постоянно хочется есть?

Т. Т. Посохова, Ставропольский край

Постоянно хочется есть только больным с некомпенсируемым диабетом. Клетки не получают своего основного питания — глюкозы. Чтобы чувство голода усмирить, есть надо через каждые 2,5-3 часа.

Почему при диабете II типа постоянно хочется пить?

О. И. Карнаухова, Саратов

Если сахар в крови сильно повышен, почки пытаются вывести его с мочой и повышают ее объем. Из-за этого происходит дефицит жидкости в организме. Обезвоживание и приводит к постоянной жажде.

***

Страдаю гипертонией два года. А месяц назад поставили диагноз диабет II типа. Как мне правильно контролировать уровень сахара в крови?

И. Н. Орлова, Пермский край

У вас должен быть глюкометр — прибор для измерения сахара в крови, тонометр — прибор для измерения давления крови, дневник для контроля за показателями. Утром натощак измерьте уровень сахара и артериальное давление. Запишите цифры в дневник. Затем примите назначенные лекарства и завтракайте. Также запишите в дневник, какие продукты лежали в вашей тарелке. На протяжении дня измеряйте сахар через 2 часа после каждого приема пищи. И опять фиксируйте свое меню. Если сахар в крови стабилизировался, препарат и дозировка подобраны правильно, диета соблюдается, уровень сахара можно измерять реже. А через три месяца после начала сахароснижающей терапии покажитесь врачу.

***

Нужно ли каждый раз при посещении врача исследовать кровь, может быть, достаточно анализа мочи?

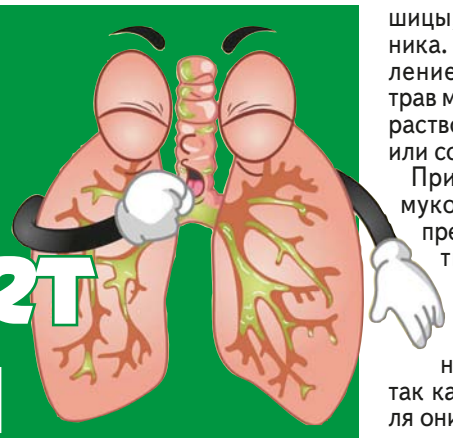
И. Н. Пронин, Екатеринбург

Данных анализа мочи недостаточно, анализ крови на гликемию или гликированный гемоглобин лучше определит состояние компенсации и позволит при необходимости изменить схему лечения.

«ВЕЛЬВЕТОВОЕ» УТОЛЩЕНИЕ И ПОТЕМНЕНИЕ КОЖИ НА ЛОКТЯХ, А ТАКЖЕ ПОД МЫШКАМИ, ПОД ГРУДЬЮ, В ДРУГИХ СКЛАДКАХ КОЖИ — ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ САХАРА В КРОВИ, РЕЖЕ — ОПУХОЛЕЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

Актуально

Если кашляет малыш



Недолеченный кашель может привести к осложнениям, вплоть до пневмонии. Ведь густая мокрота в бронхах — рассадник бактерий. Поэтому смотреть на кашель сквозь пальцы опасно. Впрочем, как и лечить наугад. Сначала нужно определить тип кашля.

Когда кашель сухой

Его еще называют непродуктивным. Облегчения такой приступообразный кашель не приносит — ведь мокроты нет, поэтому откашляться не получается. Зато не дает нормально спать, может приводить к болям в груди и животе (из-за напряжения мышц пресса).

Обычно такой кашель беспокоит в первые 2-3 дня от начала ОРВИ, при остром ларингите, фарингите, трахеите, бронхите. А также при коклюше, пневмонии и плеврите. Кроме названных, причиной может быть бронхиальная астма и аллергия.

Помогут ребенку противокашлевые препараты. Есть также спреи, которые смягчают сухой кашель. По рекомендации врача можно давать детям комбинированные лекарственные средства (таблетки и пастилки). Они не только делают приступы кашля более редкими, но и снимают воспаление и бронхоспазм, повышают продуктивность кашля.

В качестве дополнительного средства можно делать ингаляции. Каждый в детстве дышал над кастрюлей с картошкой. Сейчас есть более современные и безопасные способы. Например, ингаляторы бывают паровые, компрессорные и ультразвуковые. Особенно удобны небулайзеры. Они из жидких лекарств генерируют аэрозоль с определенным размером частиц. Обычно такие приборы используются для домашнего лечения.

Также можно растирать грудную клетку и спину ребенка специальными мазями. Они успокаивают дыхательные пути за счет паров эфирных масел и усиливают кровоснабжение внутренних органов за счет разогревающего и раздражающего действия. Обязательно увлажнять воздух в помещении и давать больше теплого питья.

Полезно как можно чаще полоскать горло настоем ромашки, шалфея, календулы, алтея, душицы, мать-и-мачехи, подорожника. Эти травы снимают воспаление и боль в горле. Вместо трав можно использовать водный раствор фурацилина, прополиса или соды.

При сухом кашле запрещены муколитики и отхаркивающие препараты (в том числе и растительные). Мокроты еще нет, поэтому разжижать и выводить из бронхов нечего. Не нужны и антибиотики, так как против сухого кашля они бессильны. Это лишняя и небезвредная лекарственная нагрузка.

Особая разновидность сухого, лающего кашля бывает при ложном крупе (частое осложнение ОРВИ у малышей). При таком кашле ни в коем случае нельзя давать препараты, блокирующие кашлевый рефлекс. Наоборот, кашель надо стимулировать. Не подходят в этом случае и ингаляции с эфирными маслами, а также леденцы от кашля. При ложном крупе необходимо срочно вызвать скорую, чтобы не допустить нарастания отека гортани. А пока она едет, давать ребенку теплое щелочное питье и делать ингаляции.

У ребенка влажный кашель

Этот кашель переносится лучше, так как появляется обильная мокрота, которую можно откашлять. Обычно он появляется через 2-3 дня после начала простуды. По рекомендации врача принимают препараты, разжижающие мокроту и помогающие ее выводить, — муколитики и отхаркивающие. Для маленьких детей они должны быть в жидкой форме (сироп или раствор). При приеме муколитиков и бронхолитиков нужно много пить: теплого чая с малиной, медом и лимоном, ромашкой, мятой. Это помогает разжижать и выводить мокроту. Также принесут пользу физиотерапия, дыхательная гимнастика, ЛФК, массаж области бронхов и легких несильными постукивающими ударами ребром ладони (лучше делать утром, после пробуждения).

> БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ, КУРИНЫЙ БУЛЬОН И УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА ПОМОГАЮТ ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ ПРИ ЛЮБОМ ВИДЕ КАШЛЯ.

Из народных методов эффективны настои термопсиса, корня алтея, солодки, чабреца. Эти травы обладают отхаркивающим действием. На ночь можно надеть носки с сухой горчицей. Помогают и компрессы на грудную клетку из вареного картофеля с водкой и подсолнечным маслом, медом.

Если кашель влажный, противокашлевые препараты под запретом. Подавляя кашлевый рефлекс, они затрудняют очищение дыхательных путей, что повышает риск запустить болезнь и довести до осложнений.

Долго ждать нельзя

Если кашель беспокоит дольше 2-3 недель или сопровождается болью в груди и выделением густой гнойной мокроты, а то и крови, а также если сохраняется повышенная температура (или повторно поднимается), срочно обратитесь к врачу. Долгий кашель может указывать не только на развитие осложнения, но и на другие заболевания, не связанные с простудой, — начиная от аллергии и проблем с сердечно-сосудистой системой и желудком (гастроэзофагеальный рефлюкс) и заканчивая туберкулезом.

С. К. Трифонова, педиатр, врач первой категории

Крохa не хочет спать

Заведите «сонный» ритуал

Хотите, чтобы вечер и ночь превратились в отдых и для вас, и для крохи? Всегда укладывайте ребенка спать в одно и то же время.

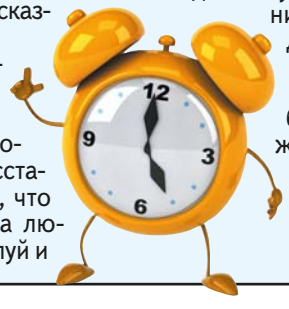
■ Выработайте цепочку ежевечерних ритуалов: купание — чашка молока — чистка зубов — сказка. Разрешите ребенку самому выбрать пижаму, сказку, колыбельную.

■ Вы не задумывались, почему малыш оттягивает момент засыпания? Может, он не хочет расставаться с вами? Все, что ему нужно — ваша любовь. Поэтому поцелуй и пожелания приятных сновидений должны стать завершающим аккордом в вечернем ритуале.

■ Дети очень боятся пропустить что-нибудь интересное. А это, по их мнению, произойдет, как только они лягут спать. Прервите свои дела, выключите телевизор, сделайте вид, что жизнь у вас тоже замерла.

■ Вручите малышу мягкую игрушку и пообещайте, что она будет приносить ему добрые сны. Расскажите, что во время сна дети набираются сил, растут. И время от времени не забывайте отмечать изменения роста и радоваться этому вместе с ребенком.

■ Никогда не используйте отход ко сну в качестве наказания. Если это делать, дети начинают воспринимать ночь как опасность, а безобидный отказ ложиться спать может перерасти в серьезное нарушение сна.



В. П. Солнцева, детский психолог

Прикинь на себя — *На приёме у стоматолога*

Про брекеты

ПЛАСТИНКИ ИЛИ БРЕКЕТЫ?

У ребенка криво растут зубы. Врач предложил на выбор брекеты или пластинки. На что соглашаться?

Ольга, Рязань

Пластинки больше подходят детям 5-7 лет, у которых временный прикус сменяется постоянным. За пластинками могут ухаживать даже малыши. Их легко снимать на время еды, чистить обычной щеткой. Пластинки стоят недорого, но серьезные отклонения не исправляют. Брекеты более эффективны. При их ношении зубы смещаются в нужном направлении, устраняются врожденные дефекты, корректируется неправильный прикус. Так что ответ на вопрос, что лучше — брекеты или пластинка — зависит только от реальной потребности пациента.

БОЮСЬ, БРЕКЕТЫ ПОВРЕДЯТ ЭМАЛЬ

Дочке 15 лет. У нее передние зубы выступают немного вперед. Врач советует поставить брекеты. Стоит ли соглашаться, ведь зубной ряд только формируется? Боюсь, брекеты повредят эмаль, возникнет кариес. Может, отложить лечение, подождать, пока дочке не исполнится 20 лет?

Т. Тедеев, КЧР

Такая опасность, хоть и незначительная, есть. Но если правильно ухаживать за зубами, используя специальные щетки (их порекомендует врач), то все будет хорошо. Чтобы после снятия брекетов не пришлось лечить кариес, до установки нужно пролечить все зубы. Непосредственно перед фиксацией брекетов провести профессиональную гигиену. Желательно проводить ее и во время ношения, каждые 3-4 месяца. Кстати, зачем откладывать лечение? До 20 лет еще формируется зубной ряд, и это будет происходить неправильно. Сейчас самое время выровнять зубы.

О. М. Потапов, детский стоматолог

Знаете ли вы, что...

> ПРИЧИНОЙ НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИКУСА МОГУТ СТАТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ МАЛЫШ ЛЮБИТ СОСАТЬ ПАЛЕЦ, СПАТЬ ЛИЦОМ В ПОДУШКУ.

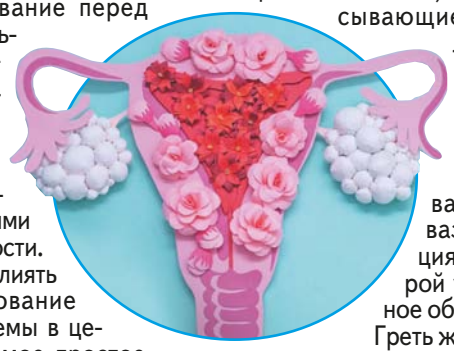
Женские проблемы

Придатки воспалились...

Воспаление яичников, или аднексит, влияет и на яичники, и на маточные трубы, а в самых серьезных случаях — на матку. Около 60% женщин сталкиваются с этой болезнью и, запуская ее лечение, превращают такое состояние в хроническое.

О ПРИЧИНАХ АДНЕКСИТА

Основная причина заболевания — незащищенный половой акт. Если у женщины имеется воспалительный процесс во влагалище или в шейке матки, а она решила ввести внутриматочную спираль, это тоже может послужить причиной. Не зря назначают полное обследование перед тем, как использовать подобные средства контрацепции.



Кроме этого, аднексит может быть вызван инфекциями брюшной полости. Они могут повлиять на инфицирование половой системы в целом. Даже самое простое переохлаждение может спровоцировать воспаление придатков.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

Аднексит обычно затрагивает маточные трубы, чаще одну в большей степени. Во время заболевания женщину беспокоят повышенная температура, лихорадка, общее недомогание, боль и неприятные ощущения в нижней части живота, порой с обеих сторон; неприятные ощущения при мочеиспускании или дефекации. А также обильные измененные выделения из влагалища, тошнота, головные боли, рвота, частое мочеиспускание. Возможно изменение менструального цикла, проявляющееся как сильное кровотечение или продолжительная менструация.

О ЛЕЧЕНИИ

Аднексит — это серьезное заболевание, поэтому нельзя заниматься самолечением. Только врач может назначить подходящие антибиотики, а также рассасывающие препараты, лекарства, повышающие иммунитет. При гнойном аднексите может потребоваться малоинвазивная операция, в ходе которой удаляют гнойное образование.

Греть живот ни в коем случае нельзя! Тепло способствует увеличению воспаления. Также во время лечения нужно прекратить половую жизнь.

Улучшение состояния еще совсем не означает полного выздоровления. Главное, полностью пройти назначенный врачом курс лечения, иначе воспаление перейдет в хроническую форму, которая будет еще долгие годы напоминать о себе. Полное выздоровление требует долгого, терпеливого лечения. Незавершенный процесс может грозить женщине бесплодием или внематочной беременностью.

О. П. Денькова, врач-гинеколог

■ ЧАЩЕ ВСЕГО АДНЕКСИТОМ БОЛЕЮТ СЕКСУАЛЬНО АКТИВНЫЕ ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ 20-30 ЛЕТ.

■ У 40-55% БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМ АДНЕКСИТОМ НАРУШЕНА МЕНСТРУАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ И РАБОТА ЯИЧНИКОВ.

Возле яичка появилось какое-то утолщение

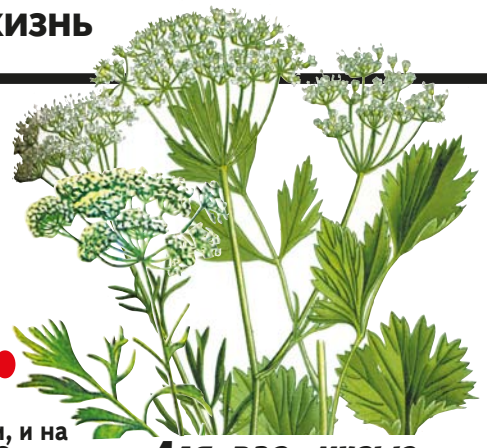
АйБолит

Мне 19 лет. В мошонке, возле правого яичка, появилось какое-то утолщение, которого раньше не было. Оно то увеличивается, то исчезает. После полового акта или мастурбации уменьшается, никакого дискомфорта не вызывает, но все равно это тревожит меня. Полгода назад был кандидоз — вылечился. Может, это последствия инфекции?

Андрей, Чебоксары

Так может проявлять себя грыжа по ходу семенного канатика и в области яичка или сообщающаяся водянка оболочек яичка. Точно, что у вас, может сказать специалист после осмотра. А кандидоз тут ни при чем. Советую вам обратиться к урологу.

Е. К. Шебзухов, врач уролог-андролог



Для вас, мусью

ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ПОТЕНЦИЕЙ СЪЕДАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СЕМЯН АНИСА, ЖЕЛАТЕЛЬНО ДО ЕДЫ. РЕЗУЛЬТАТ ПОЧУВСТВУЕТЕ УЖЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ.

На приёме у невролога

Эрекция внезапно исчезает...

В последнее время заметил, что у меня участились спонтанные и ночные эрекции. Но в самый неподходящий момент эрекция исчезает так же быстро, как и появилась. В чем дело?

Виктор, Омск

Это тот случай, когда проблемы, как говорится, от головы. Они часто возникают при стрессе, страхе, сильном потрясении. Причиной сексуальных расстройств у мужчины является синдром хронической усталости. Суета, постоянное напряжение подавляют активность мозговых центров, отвечающих за эрекцию, а долгое отсутствие сексуальных контактов несет разлад в отношения, недовольство женщины и неуверенность в себе, что еще больше вгоняет мужчину в стресс.

Первый шаг в лечении — консультация с андрологом и сдача анализов. Второй шаг — поход к неврологу. Неврологи часто имеют дело с вегетативными расстройствами у мужчин. У кого-то из-за стресса развивается сердечный невроз (патологии нет, а сердце болит), у кого-то образуется нервный ком, а у кого-то — так называемая нейрогенная эректильная дисфункция. Ситуация поправима. Врач назначает успокоительные и нейролептики, которые позволяют полностью восстановить потенцию. Есть и психотерапевтические методики.

Сексологи советуют больше разговаривать с супругой, обсуждать проблему. Иногда для улучшения ситуации достаточно откровенного разговора. Любящая женщина не только постарается успокоить, но и сделает все, чтобы к ее мужчине вернулась потенция.

И. Н. Никифоров, невролог, врач высшей категории

Я смогла избавиться от кисты в груди без лекарств

АйБолит

У меня была киста молочной железы. Операцию врачи не предлагали, просто наблюдали. Но я очень хотела избавиться от этой напасти. Как-то в поликлинике встретила знакомую. Та, расспросив меня, зачем пришла к врачу, рассказала, как сама смогла излечиться от диффузной мастопатии. Для лечения нужно взять по стакану сока алоэ и меда, 0,5 л водки, 2 кг грецких орехов (только ядра и перегородки), 50 г березовых почек и 1 ст. ложку золототысячника. Ядра пропустить через мясорубку, перегородки измельчить в кофемолке. Смешать с березовыми почками и золототысячником (я покупала в аптеке уже измельченный). Все сложить в банку и залить водкой. Добавить сок алоэ (я отжимала из стебля и листьев цветка, предварительно выдержав 3 дня в холодильнике) и мед. Настаивать 12 дней, периодически перемешивать. Процеживать не надо. Принимала я кашицу по 1 десертной ложке 3 раза в день независимо от приема пищи, пока не закончилась смесь. Через несколько месяцев курс можно повторить. Я смесь пропила один раз. Через год после этого сделала УЗИ — кисты не оказалось. Так получилось избавиться от нее без лекарств.

Н. Н. Половинкина, Красноярск

Знаете ли вы, что...

ОТСУТСТВИЕ РОДОВ ИЛИ ПОЗДНИЕ ПЕРВЫЕ РОДЫ (ПОСЛЕ 30 ЛЕТ) УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ В 1,7 РАЗА.

Пуховый платок и греет, и исцеляет

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Пух козы — природный фильтр, который не позволяет коже перегреваться в жару и мерзнуть в самые лютые морозы. Это свойство обусловлено климатическими условиями, в которых обитает оренбургская коза. Только в оренбургских степях пух козы приобретает свои лечебные свойства.

■ Несомненный плюс пухового платка в том, что он обладает успокаивающим эффектом. Эдакий платок-антистресс. Пух, соприкасаясь с кожей, массирует нервные окончания, улучшает кровообращение.

■ Пуховый платок можно и нужно носить на пояснице при таких заболеваниях, как, например, радикулит или полиневрит. Хорошее прогревание суставов снимает болевые ощущения.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы

Заказывайте наложенным платежом:

Шали серые – 3700, 5200, 5800, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3300, 3800, 5000, 6500, 7500 руб.
Палантин белый, серый – 3300, 4500 руб.
Косынка белая, серая – от 2500 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4900 руб., 120х120 – 5500 руб., 140х140 – 6300 руб., 150х150 – 7000 руб., 160х160 – 7500 руб.
Палантины: 140х60 – 4700 руб., 160х70 – 5600 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.

M000523

460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11

ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Прошу помощи

Кто будет счастлив, если я оставлю любовника? А если мужа?

Часто читаю о том, что любовники не расстаются со своими законными половинками только потому, что к любовнице (любовнику) нет настоящих чувств или из-за желания удобно сидеть сразу на двух стульях. Хочу заступиться за всех женатых (замужних) любовников (любовниц). Сама такая. В браке 15 лет. У меня замечательная семья, по сути — образец для подражания. Все те противоречия, которые в свое время напрочь убили мою любовь к мужу, остались в прошлом, и я уже не в обиде на него. Сейчас у нас вполне дружеские отношения. В супруге даже проснулась какая-то особая нежность и забота ко мне. Я тоже забочусь о семье — они самые родные мои люди.

А год назад как гром среди ясного неба на меня свалилась любовь. Надеялась, что страсть пройдет, но этого не случилось. Хочу быть рядом с ним, родить от него ребенка... Кто любил, тот поймет. Но одна мысль, что придется разорвать все с мужем, приводит в ужас. Представляю его взгляд, когда признаюсь, что люблю другого, взгляд 13-летнего сына. Не боюсь за себя, просто не хочу делать им больно. Это сродни тому, что взять нож и ткнуть им моим мальчикам в спину. И все же я люблю другого мужчину. С ним ощущаю себя счастливой, сильной, молодой, любимой. Он не женат и старательно уводит меня от мужа. Знаю, что он очень порядочный человек и понимает, как все сложно и неправильно. Но скажите, кто будет счастлив, если я оставлю любовника? Кто будет счастлив, если оставлю мужа? О себе и не говорю — в любом случае мне будет очень больно. И как тут поступить?

Без подписи

Поставили диагноз эрозивный гастрит в фазе обострения

Меня часто беспокоят боли вверху желудка примерно через 2 часа после еды. Делал эндоскопию, нашли небольшие эрозии. Поставили диагноз эрозивный гастрит в фазе обострения. Хеликобактер не обнаружили. Сдавал общий анализ крови и мочи — все в норме. Делал УЗИ брюшной полости — тоже в порядке, кроме желчного — перегиб самого пузыря и дискинезия желчевыводящих путей. Назначили лечение: «Омез», «Солкосерил», «Урсосан», «Милдронат», «Гевискон», «Де-Нол». Пролечился, соблюдал диету, но никаких улучшений не почувствовал. Через неделю обратился к другому доктору, тот назначил аналогичное лечение, только вместо «Солкосерила» и «Милдроната» — «Актовегин» и «Дюспаталин». Через неделю стало немного лучше. А еще через неделю желудок заболел еще больше, начало немного подташнивать после еды. «Омез» пью до сих пор (уже больше месяца), так как без него начинаются ужасные боли в желудке и кишечнике, будто горит изнутри. Когда пил «Гевискон» после еды, было легче. Посоветовали попить «Вентер» — боли уменьшились. Сейчас пью «Дюспаталин» (2 раза в день), «Вентер» (4 раза в день), «Омез» (2 раза в день) и облепиховое масло. Может, мне стоит что-то еще принимать, чтобы вылечить эрозивный гастрит? Причина его, как я подозреваю, нервы. Заранее спасибо всем, кто откликнется.

Андрей, Татарстан

При пародонтозе

ЧТОБЫ СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КОРНЕВИЩ ОКОПНИКА 1 Л КИПЯТКА. ДЕРЖИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 15 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ОТВАРОМ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ 5 РАЗ В ДЕНЬ.

ЭТО МИГРЕНЬ ИЛИ ЧТО-ТО ДРУГОЕ?

Мне 30 лет. Бывает, что раз в 2-3 месяца голова болит по 3-4 дня подряд. Болит по-разному: или только лоб, или сдавливает, или в определенной точке, как будто там спазм, а может болеть и макушка, как будто на голову положили груз. Бывает, закладывает уши, в них появляется шум, как будто пульсирует вся голова. А еще горят щеки. Все это сопровождается легкой тошнотой. Когда наклоняюсь, становится хуже. На свет реагирую нормально. Обезболивающие таблетки не помогают. На время состояние облегчают прогулки на свежем воздухе или мытье головы теплой водой. Работать при таких болях невозможно. Кажется, если встану — упаду. Хочется убежать с работы и прилечь. Через несколько дней все проходит само собой. Это мигрень или что-то другое? Еще у меня остеохондроз шейного отдела позвоночника. Хожу к мануальщику, делала рентген и МРТ — ничего критичного нет, ничего не пережимается. МРТ головы тоже делала — все в порядке. Давление во время приступов в норме — 117/75 или 120/70 мм рт. ст.

Виктория, Вологодская обл.

У МЕНЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ КАРДИАЛЬНОГО ЖОМА

Уже два года меня беспокоит боль чуть левее желудка. Бывает такой сильной, что ни вздохнуть, ни выдохнуть. Ничем не могу ее снять. Появляется буквально сразу после еды. Ложусь на спину — становится легче. Боль почти постоянная, как бы просверливающая, иногда болит месяцами. После обследования поставили диагноз недостаточность кардиального жома. Принимала 8 недель омепразол — полегчало. Но время от времени боль все равно беспокоит. Постоянно сижу на диете. Заметила, что состояние резко ухудшается, если начинаю заниматься спортом, поэтому сразу бросаю. Бывает сильная отрыжка чистым воздухом, частое вздутие живота. Что можно сделать?

Дарина, Ставропольский край

НОГТИ НАЧАЛИ ОТХОДИТЬ ОТ КОЖИ

На большом и безымянном пальцах обеих ног со стороны обрезаемого края ногти начали просто отходить от кожи. На безымянном ноготь держится только по краям и у основания, а на большом — примерно до середины. Кожа под отслоившейся частью грубая и сухая. Между кожей и ногтем можно вставить зубочистку. Что это такое?

Татьяна, Калмыкия

МОЖЕТ, ЕСТЬ УДОБНЫЕ ВРЕМЕННЫЕ ПРОТЕЗЫ?

Недавно удалили зуб. Когда улыбаюсь, видна дырка. Имплант пока поставить не могу. Протез-бабочка не подходит — травмирует десну, давит и смотрится ужасно. Сделали криво, как не для меня! Больше не хочу экспериментировать с ним. Может, есть какие-нибудь удобные временные протезы, которые приклеиваются или комфортно крепятся к соседним зубам — без боли и травмирования десен? Мне они нужны на несколько месяцев, на ночь могу снимать.

Кира, Челябинская обл.

В ГОРЛЕ ЧТО-ТО МЕШАЕТ

После ОРВИ уже две недели беспокоит ощущение, что в горле что-то мешает. Иногда подкашливаю. Терапевт пожимает плечами, советует пропить антибиотик. Лор сказал, что у меня из носа слизь стекает — постназальный синдром. Лечить его не надо, нужно пить больше жидкости, промывать нос, и постепенно все пройдет. Может, кто сталкивался с этим синдромом? Чем лечились и как долго?

Майя, Кабардино-Балкария

Ситуация — *Онкология или нет?*

У мужа чёрный акантоз

Полтора года назад мужу поставили диагноз черный акантоз. Потемнела кожа в складках и в местах трения — под мышками, на бедрах, локтях, кистях, на передней поверхности шеи, в месте прилегания брюк на животе.

Прочитала, что акантоз бывает двух видов — доброкачественный и злокачественный. Очень важно понять, какой именно, а при злокачественном надо обязательно искать скрытую опухоль. При доброкачественном присутствует инсулинорезистентность, и при снижении веса акантоз исчезает. У мужа инсулинорезистентности нет, и после похудения акантоз не исчез. Еще в пользу злокачественной формы говорит возраст: если болезнь впервые появляется после 40 лет, то со 100%-ной вероятностью это связано с опухолью.

Радует то, что часто акантоз появляется задолго до проявления клинических признаков опухоли (до 6 лет). Возникает вопрос: если у человека есть эти 6 лет, неужели раннее обнаружение опухоли не улучшает прогноз? Или просто не удается обнаружить опухоль, пока она себя не проявит? Слышала, что при появлении акантоза после 40 лет человека ставят на учет в онкологию и тщательно обследуют каждые полгода. На учет, конечно, мужа никто не поставил. Мол, у онколога хватает больных, нуждающихся в срочной операции, и врачу некогда искать потенциально существующую опухоль. Так что порекомендовали все обследования пройти самим. Муж сделал УЗИ внутренних органов, ТРУЗИ, рентген грудной клетки, ФГС, ирригоскопию с контрастом. Прошел осмотр у проктолога, сдал кал на скрытую кровь, клинические анализы мочи и крови, онкомаркер ПСА. Обследования показали разные мелкие неприятности типа гастрита, простатита, но нигде не обнаружено признаков опухолевого процесса.

Ситуация не менялась где-то месяца три, и муж успокоился, но потом акантоз заметно усилился. Планируем опять обследоваться.

У меня такие вопросы. Кто-нибудь сталкивался с черным акантозом? Как эффективно искать опухоль, если не известно, где она может быть? Я очень люблю мужа, у нас маленький ребенок. Считаю просто преступлением сидеть сложа руки и потом оказаться в безвыходной ситуации. А у врачей подход такой: будут симптомы — будем лечить, нет симптомов — свободны.

Полина, Омская обл.

К читателям

В КРЫМУ ВОЗОБНОВИЛАСЬ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ». СЕЙЧАС МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ

НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА.

ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ РОДНЫХ И ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

Каково это — жить без селезёнки?

Больно... Страшно... Тяжело... Мне 28 лет. Три недели назад попала в ДТП, удалили селезенку. Последние две недели — одни слезы, страх от неизвестности. Кто знает, расскажите, каково это — жить без селезенки? Что меняется в жизни? Нужно ли соблюдать диету? Как долго? Как у вас проходила реабилитация? Сколько времени носили бандаж (если операция полостная)? Что с иммунитетом? Стали чаще болеть и чем? Что с тромбоцитами? Как быстро они пришли в норму? Может, что-то пили? Сигареты и алкоголь под запретом? Тяжелее стало работать? Я быстро утомляюсь. Слышала, что нельзя загорать, а еще что люди без селезенки выглядят старше сверстников. И вообще, как долго живут без селезенки?

Наталья, Московская обл.

Спешим помочь

НЕ ОТРАВЛЯЙТЕ ЖИЗНЬ МУЖУ И ДОЧЕРИ

Для Аллы из Тамбовской обл., автора письма «Постоянно переживаю за мужа» («Айболит» №13 за 2021 г.).

Вам не к психологу нужно обращаться, а к психиатру. Скорее всего, врач выпишет успокоительные. Настоятельно советую сделать это. Ведь ваш страх передается мужу и дочери. Не отравляйте им жизнь. У меня мама такая же была. Никуда не пускала, ничего не разрешала, все время чего-то боялась. Вечно ходила с кислым и грустным лицом, постоянно плакала. Так вот, я сбежала от нее при первой же возможности, так как ее страхи начали передаваться мне. Первое время мама звонила со слезами каждый день: «Доченька, бедная, ты там сегодня не голодная? Замерзла? Носки носишь? Что ты ела?» Это очень раздражает. Попросила маму оставить меня в покое. Я же взрослый и самостоятельный человек. Сейчас она звонит намного реже.

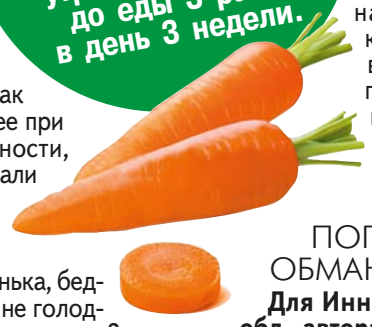
Екатерина, Самарская обл.

70% УСПЕХА ПРИ БУРСИТЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОКОЯ

Для Тимура из Татарстана, автора письма «У меня бурсит локтевого сустава» («Айболит» №16 за 2021 г.).

Хочу поделиться своей историей борьбы с бурситом. Стукнулась правым плечом о дверной косяк. Конечно, не обратила внимания, но рука сразу стала плохо работать. Дотянула до того, что уже просто выла от боли. Не могла ровно лежать, болели рука, лопатка, плечо — в общем, все сразу. Пошла на массаж. Прошла восемь сеансов — никакого улучшения. Потом пошла к неврологу. Она и слушать не хотела про удар о косяк, не глядя нашла остеохондроз и назначила «Найз». У меня организм плохо реагирует на эти таблетки, я не стала их пить. Сделала 10 уколов «Комбилипена» — боль не прошла. Немного помогали упражнения, которые порекомендовали в поликлинике. В общем, боль то утихала, то усиливалась, рука не работала. Пошла к хирургу, та отправила на рентген, который снова показал остеохондроз. Выписала «Мидокалм», диклофенак, гель «Хондроксид» и опять «Найз», а боль не проходила. Поехала к мануальщику. Он мне помял руку, и она стала подниматься, а назад — никак. Сделала МРТ — обнаружился бурсит. Выписали «Алфлутоп» (5 инъекций внутрисуставно и 20 — внутримышечно). Сделала только 5 уколов в сустав. Боль ужасная! Также назначили ЛФК и посещение бассейна. После лечебной физкультуры боль проходила, но не совсем. Тогда купила у староверов прополис и пчелиный подмор, а также специальный суставный чай. Болеть стало меньше. Наконец нашла хирурга, который сказал, что бурсит — это воспаление. 70% успеха зависит от покоя и 30% — от правильного лечения. То есть руку надо подвязать косынкой, пока воспаление не пройдет. А еще надо принимать антибиотики.

При лямблиозе смешайте по 100 мл сока свеклы, моркови, меда и коньяка. Принимайте смесь по 100 г утром за полчаса до еды 3 раза в день 3 недели.



Антонина, Мордовия

ПОПРОБУЙТЕ ОБМАНУТЬ НОС

Для Инны из Брянской обл., автора письма «Куда бы ни пошла — везде со мной капли для носа» («Айболит» №16 за 2021 г.).

Если сидите на сосудосуживающих каплях, вот несколько советов:

* перейдите на детскую дозировку — вместо 0,1%-ного раствора неделю-две применяйте 0,05%-ный, потом 2-3 недели — 0,025%-ный, далее 2-3 недели — 0,01%-ный и постепенно отказывайтесь от препарата совсем;
* закапывайте капли только в одну половину носа, которая хуже дышит;
* возможно, желание закапать нос — чисто психологическая привычка. Стоит попробовать обмануть его. Вместо сосудосуживаюших капель используйте морскую воду в виде спрея (солевой раствор). Ею можно пользоваться сколько угодно времени.

Ирина, Омск

МНЕ ПОМОГЛА БАБКА-ЗНАХАРКА

Для Натальи из Ульяновской обл., автора письма «Кишечник опустился» («Айболит» №16 за 2021 г.).

Мне тоже поставили диагноз опущение кишечника. До этого ровно год был жидкий стул по несколько раз в день. Из-за стола сразу бежала в туалет. Ходила по разным врачам, прошла кучу обследований. Какие только диагнозы мне не ставили! Организм ничего не усваивал, так как пища прямым ходом попадала в толстую кишку. Никакие лекарства не помогали. Я уже отчаялась, а потом попала на прием к профессору. Она посмотрела мои снимки кишечника, выслушала жалобы и сразу сказала, что это опущение и надо ставить на место.

Я нашла бабку-знахарку, съездила к ней 3 раза — и все прекратилось. После этого больше года не было никаких проблем. А вот недавно опять надорвала живот в огороде. Снова поехала к той бабке, она все поставила на место. Теперь тяжести не поднимаю, стараюсь не напрягаться, не прыгать. Когда знаю, что придется выполнять физическую работу или много ходить, надеваю утягивающий пояс.

Пользуясь случаем, хочу спросить у читателей, каким спортом можно заниматься? Может, кто-то подскажет? Слышала, что танцы живота помогают укрепить все, что находится в районе талии. Буду ждать ответов.

Ирина, Брянск

Актуально

От фарингита избавят хвойные ингаляции

Для Марины из Алтайского края, автора письма «Горло все время красное» («Айболит» №25 за 2020 г.), и не только.

Фарингит, или воспаление слизистой оболочки гортани, — болезнь распространенная, особенно зимой и в межсезонье. Главный источник фарингита — вирус и иногда микробы. Нередко фарингит развивается при синусите, насморке, кариесе.

Если недуг не лечить или лечить неправильно, слизистая истончается, боль и кашель повторяются. Фарингит становится хроническим, грозя осложнениями вроде ангины и гнойного абсцесса. Воспаление легко перекидывается на соседние органы, захватывая гортань (ларингит) и трахею (трахеит).

На начальной стадии фарингит легко поддается лечению. Самый простой, но эффективный способ снять неприятные ощущения — теплые полоскания 3 раза в день после еды. Например, соленой водой: 1 чайн. ложка на 0,5 л воды. Можно полоскать горло свежевыжатым соком каланхоэ, разведя 1 ст. ложку в стакане теплой кипяченой воды. Или использовать травяные настои мелиссы, шалфея, мяты, ромашки, календулы. Быстро избавиться от острого фарингита помогает сосна (отвар почек и хвои — 20 г на 200 мл).

Ингаляции по 10 минут теплыми хвойными эфирными маслами (можжевельника, кедра, сосны) 2-3 раза в день — экспресс-метод лечения воспаления горла. При хроническом фарингите хорошо помогает смазывание задней стенки глотки смесью Люголя с глицерином или спиртового экстракта прополиса (1 часть) с глицерином или персиковым маслом (2 части).

Народные целители рекомендуют делать согревающие компрессы на горло. Подержите салфетку минут пять в залитой стаканом кипятка 1 ст. ложке ромашки, отожмите и сделайте компресс. Или жевать гвоздику (пряность) — по 2-3 штучки. Если лечиться так при самых первых признаках фарингита, можно остановить болезнь. Правда, детям такое лечение не подходит. Можно полоскать горло настоем гвоздики (10 бутонов на стакан кипятка). Перед сном наши бабушки советовали лечиться от воспаления травяным чаем или теплым молоком с медом.

При лечении важно избавиться от раздражителей — острой, горячей, холодной пищи, сигарет. Пить нужно не меньше 2 л в день, чтобы размочить скапливающуюся в горле вязкую слизь и мокроту. Пейте чай с малиновым вареньем, кисель, йогурт, ягодные морсы, отвар шиповника. Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, так как они обладают мочегонным действием. При затрудненном носовом дыхании человек вынужден дышать через рот. Это тоже раздражает чувствительные ткани глотки. Поэтому нужно следить за влажностью воздуха в помещении. Если необходимо, приподнять изголовье кровати сантиметров на пятнадцать. Так разъедающая слизистую соляная кислота не сможет свободно затекать из желудка в глотку во время сна при рефлюксэзофагите и грыжах пищеводного отверстия. Чтобы не допустить повторения фарингита, стоит заняться закаливанием. Сначала обливаются водой комнатной температуры, постепенно понижая ее градус.

С. К. Луговской, фитотерапевт

ПРИ ФАРИНГИТЕ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ ПЕРЕСЫХАЮЩЕЙ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛЕЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСЛА: ОБЛЕПИХИ, ПЕРСИКА, ШИПОВНИКА, КАЛЕНДУЛЫ, ЧАЙНОГО ДЕРЕВА, ТУИ. ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАКАПЫВАТЬ ИХ В НОС, ЧТОБЫ ОХВАТИТЬ ВОСПАЛЕННУЮ ОБЛАСТЬ НОСОГЛОТКИ.

На приёме у гастроэнтеролога

Из-за язвы кишечник плохо работает

У меня язва желудка. Из-за этого часто мучают запоры. Можно ли как-то от них избавиться, чтобы не спровоцировать обострение язвы?

Александра О., Липецкая обл.

К сожалению, запорами страдают многие язвенники. Нарушение нормальной работы желудка при язвенной болезни нередко приводит и к проблемам с кишечником. Хорошим помощником в этом случае будут растительные жиры. Они нормализуют работу кишечника, улучшают опорожнение желчного пузыря и желчных ходов. Поэтому обязательно включайте в рацион подсолнечное, оливковое, кукурузное и льняное масло.

Так уж сложилось в нашей стране, что мы едим очень мало овощей и фруктов. Отсюда и дефицит клетчатки, который как раз и проявляется нарушением работы кишечника. Норма потребления овощей и фруктов в день — 400-500 грамм. Но при обострении гастрита и язвы не стоит употреблять их в большом количестве, чтобы дополнительно не травмировать слизистую. Овощи можно есть отварными, приготовленными на пару, тушеными, но не жареными. Фрукты лучше запекать.

Основной принцип диетического питания при язве — это щадящая и механически обработанная пища. Но нельзя слишком долго сидеть на протертых диетах, максимум 7-10 дней. Не позволяйте кишечнику лениться.

При хорошей переносимости включайте в рацион кисломолочные напитки — простоквашу, кефир, ацидофилин, мацони, йогурты. В качестве средства скорой помощи при запорах хорош чернослив. Десять-двенадцать сушеных ягод предварительно ошпаривают водой и замачивают на час-другой в воде. Потом съедают, запивая настоем, в котором они замачивались.

И. Н. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории

Рябиновка с лимоном и мёдом — вкусное лекарство от давления

Очень рекомендую приготовить такую настойку. Но сразу предупреждаю, что это не вино и не компот — пить стаканами ее нельзя. Понадобится 300-400 г ягод черноплодной рябины (свежих или замороженных), горсть рябиновых листьев (можно и без них), цедра 1 лимона, 100 г жидкого меда и водка. В банку положите ягоды, листья. Толкушкой немного разомните часть ягод. Добавьте мед и цедру. Залейте водкой, чтобы она все покрыла. Закройте плотно крышкой и уберите в темное место на 6 недель. Раз в 3-4 дня банку встряхивайте. Готовую настойку процедите через марлю в стеклянную бутылку и держите в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, немного разбавив водой, в течение 2 недель (с приемом пищи не связано). После сделайте перерыв на месяц. В результате такого лечения у склонных к резким повышениям давления людей нормализуются цифры на тонометре, укрепляется иммунитет и реже случаются сезонные обострения простудных заболеваний. А еще черноплодная рябина улучшает состояние желудка и кишечника у людей с хроническими заболеваниями. Главное — соблюдать меру и делать перерывы между курсами. Рябиновку нельзя регулярно пить при пониженном давлении и склонности к образованию тромбов.

Любовь, Воронеж

Намотай на ус

ДЛЯ ПЕЧЕНИ ПОЛЕЗНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ 30 Г ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ С ИЗЮМОМ И СЫРОМ (ПО 20 Г). ТАКЖЕ ЭТО ПОМОГАЕТ ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ, ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

Знаете ли вы, что...

Китайские диетологи советуют есть киви только неочищенными. В кожуре этих плодов содержится максимум витаминов и веществ, улучшающих пищеварение. Кожура киви насыщает организм клетчаткой. Разумеется, ворсистая кожица не такая аппетитная, как сочная мякоть, но проблему можно решить. Промойте плод киви два раза под проточной водой. Второй раз мойте в теплой воде с использованием губки. Под водой пройдитесь твердой стороной губки по всей кожуре, и тогда ворсинки легко очистятся. А можно с помощью блендера измельчить вымытый неочищенный киви, добавив немного йогурта, получится вкусный и полезный смузи на завтрак.

Доктор свёкла

АНГИНА одолела? В стакан натертой сырой свеклы добавьте 1 ст. ложку столового уксуса, дайте настояться. Отожмите и получившейся жидкостью полощите горло.

ЧТОБЫ раны и язвы быстрее затянулись, наносите на них свежую кашицу из тертой свеклы, меняйте компресс по мере высыхания.

ПРИ камнях в желчном пузыре несколько больших свеколок залейте водой и кипятите до тех пор, пока отвар не будет похож на густой сироп. Принимайте по 3/4 стакана несколько раз в день.

ЧТОБЫ справиться с гепатитом, разведите 100 мл свекольного сока пополам кипяченой водой. Принимайте 2 раза в день сразу после еды.

Депрессия от... газировки

КАКАЯ ПИЩА МЕШАЕТ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ?

1 **Маргарин.** Это чистый трансжир, который разрушает весь серотонин, выработанный организмом. Если в рецепте пирогов есть маргарин, замените его любым растительным жиром или в крайнем случае сливочным маслом.

2 **Диетические сладости.** Для понижения их калорийности используется синтетический подсластитель аспартам — заменитель сахара. В составе аспартама содержится особая аминокислота фенилаланин, которая угнетает выработку серотонина — «гормона счастья».

3 **Сладкие безалкогольные напитки.** Сразу после употребления безалкогольных напитков происходит резкое повышение уровня сахара в крови, а затем резкое падение. После такого всплеска настроение человека падает. Поэтому регулярное употребление сладких безалкогольных напитков провоцирует развитие депрессии. А через месяц ежедневного потребления таких напитков нарушаются обменные процессы в организме и развивается депрессия. Частое употребление сладких газировок может привести к развитию сахарного диабета. Тогда о хорошем настроении вообще можно забыть.

4 **Продукты с пищевыми красителями.** Разноцветные конфеты, яркая глазурь на сдобной выпечке и другие изделия с пищевыми красителями также негативно влияют на настроение. В процессе пищеварения такие продукты образуют соединения, угнетающие выработку серотонина. Если не хотите испортить себе настроение, выбирайте десерты с натуральными начинками и без красителей.

5 **Колбасы, ветчина и другие мясопродукты.** В ветчину, колбасу, сосиски, буженину и другие мясопродукты добавляют большое количество сахара и пищевых добавок. Такая продукция угнетает выработку гормона счастья и тоже может вызвать плохое настроение.

6 **Фастфуд.** Все продукты быстрого питания содержат большое количество трансжиров. Они нарушают баланс жирных кислот в организме. Это надолго снижает выработку серотонина.

Е. И. Василенко, диетолог

Цифры и факты

- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖИРНАЯ ПИЩА И СЛАДКИЕ ДЕСЕРТЫ НА 58% ПОВЫШАЮТ РИСК ДЕПРЕССИИ.
- ЕСЛИ В РАЦИОНЕ МНОГО ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И РЫБЫ, РИСК РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ СНИЖАЕТСЯ НА 26%.
- 90% СЕРОТОНИНА ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ, ПОЭТОМУ НАСТРОЕНИЕ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С ПИТАНИЕМ И ПИЩЕВАРЕНИЕМ.

Кругленькое, с ямочкой наливное яблочко

Яблоки полезны и свежие, и термически обработанные: запеченные и даже отварные. А еще хороши для здоровья моченые фрукты.

- Каждый день съедайте по 2 яблока. Они укрепляют стенки сосудов, уменьшают их ломкость, а также снижают риск образования холестериновых бляшек на стенках сосудов.
- Яблоки полезны для кишечника. Содержащиеся в них пектины, целлюлоза и клетчатка помогают выводить токсичные вещества и нормализуют пищеварение.
- Яблоки улучшают состояние зубов. В состав мякоти входят пектины, обладающие бактерицидными свойствами, поэтому есть яблоки лучше натощак. Они очищают зубную эмаль от налета и массируют десны, тем самым улучшая кровообращение.
- Съев яблоко, мы чувствуем прилив бодрости и энергии. Ведь в яблоках много витаминов (С, B_1, B_2, А, Е, РР) и микроэлементов (кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, марганец, медь, цинк). Они делают организм выносливее, повышают иммунитет и защищают от сезонных болезней.

Обедаем дома

Морской окунь в сметане

1,5 кг морского окуня, лимон, 50 г сметаны, соль, перец, зелень укропа, растительное масло.

Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, срежьте плавники, отрежьте головы. Сделайте с обеих сторон крестообразные надрезы, не доходя до позвоночника. Для маринада измельчите укроп, добавьте сок лимона, соль, перец. Тщательно натрите маринадом рыбу внутри и снаружи. Маринуйте в холодильнике 20 минут. Выложите рыбу в форму, смазанную маслом, сверху смажьте тушки сметаной. Запекайте 20-25 минут при 200°С.

Сациви в баклажанах

2 баклажана, 150 г грецких орехов, луковица, 80 мл винного уксуса, подсолнечное масло, по 1 чайн. ложке хмели-сунели, молотого кориандра, корицы и сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

В баклажанах сделайте вилкой проколы по всей кожуре. Ножом — продольные разрезы, не дорезая до конца. Отправьте заготовки в разогретую до 180°С духовку на 40-50 минут. Лук нарежьте мелким кубиком, обжарьте на масле до мягкости. Орехи измельчите, соедините с луком и пропущенным через пресс чесноком. Добавьте приправы, сахар, винный уксус и 150 мл воды, посолите. Потушите соус 10-12 минут до загустения. Нафаршируйте баклажаны соусом.

Манник с грушей на кефире

160 г манки, 200 мл кефира, по 130 г муки и сахара, 3 яйца, 3 г разрыхлителя, 2 щепотки соли, 120 г груши, ванилин.

Манку залейте кефиром, перемешайте и оставьте на 30-40 минут. Взбейте яйца с сахаром и солью в пышную пену, перелейте смесь к набухшей манке, перемешайте. Всыпьте разрыхлитель, муку, ванилин, аккуратно перемешайте. Вылейте тесто в форму, смазанную растительным маслом. На тесто выложите нарезанные ломтиками груши. Запекайте манник 40-50 минут при 180°С. Дайте слегка остыть и достаньте из формы.

Лечебные блюда при гипертонии

Плов с отварным мясом

125 г нежирного вареного мяса, 50 г вареного риса, половина луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, помидор.

Лук и помидор мелко нарежьте и обжарьте на масле. Мясо мелко нарежьте, смешайте с отваренным рисом и обжаренными овощами. Все вместе доведите до готовности на сковороде или в микроволновке.

Суп с фрикадельками

2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 картофелины, луковица, 20 г риса, небольшая свекла, 30 г сливочного масла, пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Картофель очистите, нарежьте кубиками. Лук измельчите, обжарьте в сливочном масле. Свеклу очистите и натрите на мелкой терке. Зелень укропа нарубите. Фарш перемешайте со свеклой и рисом, посолите, поперчите, сформуйте фрикадельки. Бульон доведите до кипения, добавьте картофель, фрикадельки, варите 10 минут. Добавьте лук, лавровый лист, посолите, поперчите, варите до готовности.

Детские супы-пюре

Борщ красный

Одна картофелина, свекла, 1 ст. ложка зажарки из лука и моркови, 400 мл мясного или овощного бульона, сметана, зелень — укроп и петрушка.

Картошку и свеклу хорошо помойте, почистите, натрите на крупной терке, залейте бульоном, добавьте зажарку и мясо из бульона. Варите до готовности. Добавьте ложку сметаны и нарезанную зелень. Взбейте блендером до однородной массы, но можно и не взбивать.

Щи капустные

Картофелина, 200 г капусты, 1 ст. ложка зажарки из лука, моркови и томата, 300 мл мясного бульона, сметана, укроп, петрушка.

Очищенный картофель нарежьте небольшими кубиками, залейте бульоном, поставьте на огонь. Добавьте нашинкованную капусту, зажарку и мясо из бульона. Варите до готовности, примерно 15 минут. После добавьте сметану и измельченную зелень. Взбейте все блендером, но можно, как и в первом рецепте, и не взбивать.

Три блюда из мясного фарша

Ёжики с картошкой

800 г фарша, 1/2 стакана риса, луковица, яйцо, 5-6 картофелин, соль, перец, сыр.

Рис сварите. Добавьте в фарш измельченный лук, яйцо, рис, соль и перец. Картофель нарежьте кубиками, выложите на дно формы, смазанной маслом, поперчите, посолите. Из фарша скатайте тефтели, выложите на картофель. Запекайте 40-50 минут при 180°С. За 5 минут до окончания приготовления посыпьте ежиков натертым сыром.

Запеканка из баклажанов

2 баклажана, 400 г фарша, 2 помидора, 100 г мягкого сыра, 50 г твердого сыра, 200 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец.

Баклажаны нарежьте кружочками, пересыпьте солью и оставьте на 20-30 минут. Обжарьте фарш на масле, посолите, поперчите, добавьте томатную пасту. Кружочки баклажанов обжарьте с двух сторон до золотистой корочки и выложите на салфетку. Помидоры тоже порежьте кружочками, сыр по отдельности натрите. Выложите половину баклажанов в форму, сверху уложите половину фарша, затем слой тонко нарезанных томатов и мягкий сыр. Выложите вторую часть баклажанов и фарша, сверху — сметану и оставшиеся томаты. Посыпьте твердым сыром. Запекайте до румяной корочки.

Рулет с сыром

500 г фарша, 200-300 г творожного крем-сыра, 3 ст. ложки риса, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 банка лечо, 1 яйцо, 1/2 моркови, панировочные сухари, растительное масло, перец, соль.

Рис отварите. Помидоры перекрутите. Добавьте в фарш рис, помидоры, яйцо, натертую морковь, посолите, поперчите. Чеснок пропустите через пресс и взбейте с сыром. Охлажденный фарш разложите прямоугольником на пищевой пленке. На половине вдоль распределите взбитый сыр. В одну линию выложите перцы из лечо. Сверните рулетом и положите на противень, смазанный маслом. Верх смажьте маслом и обсыпьте сухарями. Запекайте 40-50 минут при 180°С.

Кулинарные хитрости

● Пасту из твердых сортов пшеницы оставляют чуть-чуть недоваренной, готовят al dente, чтобы крахмал, содержащийся в муке, не превращался в быстрые углеводы. Если макароны разварились, то весь содержащийся в них крахмал отложится на талии.

● Не получается раскатать тесто? Возьмите два листа плотной пищевой пленки (если ее нет, то бумаги для выпечки). Положите тесто между ними и раскатайте до нужного размера. Тесто не будет прилипать ни к скалке, ни к столу и не нужно ничего присыпать мукой.

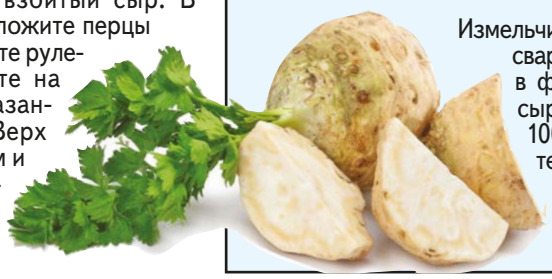
● Чтобы рыба поджарилась идеально и кожа не прилипала к сковороде, постелите на дно сковороды бумагу для выпечки, слегка смазанную маслом.

На скорую руку

Свекольный салат с сайрой

4 отварных свеклы, 2 вареных яйца, банка сайры, половина луковицы, 1-2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль, перец. Свеклу натрите, яйца нарежьте (не крупно). Разомните вилкой консервы, предварительно слив жидкость. Все смешайте. Добавьте измельченный лук. Посолите, поперчите. Заправьте майонезом, посыпьте петрушкой.

Нежная запеканка из сельдерея



Измельчите на терке большой корень сельдерея и сварите его в молоке до мягкости. Выложите в форму, смазанную маслом, и залейте сырно-яичной смесью, приготовленной из 100 г тертого сыра и сырого яйца. Посыпьте блюдо 1 ст. ложкой измельченных сухарей из белого хлеба и слегка полейте любым ароматным ореховым маслом. Запекайте 20 минут при 180°С.

Обсудим?

Ищу себе мужа... Чтобы на всю жизнь

Каждый вечер я слышу мамины упреки: «Ты снова сидишь дома. Пора искать себе мужа. Тридцать четыре годочка как-никак стукнуло. А часики-то тикают...»

Что мне даст замужество?

Я и сама понимаю, что вроде бы пора. Полмира объездила — на свои, замечу. На работе почти шефиня... А замужества боюсь. Да и за кого выходить? За менеджера Пашку? За брата подруги Игоря, который недавно снова развелся?

С другой стороны, часики и правда тикают. Все мои подруги детишек уже в школы водят. Может, и правда выйти замуж? Я не страхолюдина, умная. Если задачу перед собой поставлю, запросто ее решу. Но только что даст мне замужество? Деньги? Так у меня свои есть. Не миллионы, конечно, но хватает. Большие деньги? Ха-ха три раза. Для богатых мужчинок я уже «мяско не первой свежести». Поэтому мой уровень — такой же менеджер, как и я. Значит, деньги как стимул, увы, не катят. Ставим минус. Белое платье, колечко на пальце, лимузин с шампанским? Все любуются мной и... кусают локти?

Подумаешь, невидаль — фата! Тоже минус. Интим? Его в моей жизни, признаюсь, маловато было. Раза три, и то по случаю. Удовольствие, надо сказать, ниже среднего. Но раз пишут — поверю. Засчитаем это в плюс. Нет, все-таки лучше в минус. Просыпаюсь я утром в одной постели с мужчиной, который наверняка еще и храпел всю ночь. Лохматая, без косметики... Минус!

Его же кормить придется!

Но это все ерунда. Пугает другое. Его же кормить придется! И вообще хозяйствовать. С уборкой я еще кое-как справлюсь, но мысли о носках вызывают отвращение. А еда? Закинуть в кастрюлю макароны — это для меня уже подвиг. Я уже молчу про элементарное желание побыть в одиночестве. Да-да, многие боятся его, а мне комфортно. Хочу — пончики жую, хочу — вообще устрою разгрузочный день...

Я сама решаю, как жить. А с мужем придется обсуждать, что купить и куда сходить. А потом у нас еще могут появиться дети... Тогда вообще прости-прощай, спокойная жизнь. И карьера тоже. Огромный минус, жирный-прежирный!

Я вообще, наверное, не умею любить

Не горю, не страдаю, не плачу. С одной стороны, есть соблазн стать «как все», уйти с головой в рутину, а с другой — страх сломать свою вполне приятную жизнь. А если начистоту, то влюблялась я, и не раз. Но все мои объекты, когда узнавали, какая им великая выпала честь, почему-то не были рады... Зато мне было удобно. Не надо бояться всех ужасов брака, так как с ними свадьба точно не светит. Дергаться, волноваться, ждать звонка? Нет. Можно полюбоваться на фото своего героя и быть счастливой.

Только отчего иногда возникает идиотская мысль выйти на улицу с транспарантом: «Ищу мужа, своего и на веки вечные!».

Мария, письмо с сайта

ГОВОРЯТ, ТОЛЬКО РОЖАЯ, ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ХОТЬ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ПОНЯТЬ ТЕ МУКИ, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЕТ МУЖЧИНА С ТЕМПЕРАТУРОЙ 37,2.

Как там, у них?

Гостевым браком, когда влюбленные видятся лишь время от времени, сегодня никого не удивишь. Но в Японии пошли дальше. Там становится популярным сожительство, при котором встречаться вовсе не нужно. Японцы известны как трудоголики, и времени на встречи у них просто нет. Личное общение им восполняют видеозвонки. Некоторые пары даже не выключают телефоны, ложась спать, чтобы утром «проснуться» вместе. Каждый живет, как привык, но видеосвязь помогает ощущать контакт друг с другом в течение дня, слышать жизнь избранника — работу фена, звон посуды, шум телевизора, музыку...

ЛАПША из писем читателей

В первое свидание он обещал оплатить поход в любое место. Я решила на МРТ позвоночника.

Татьяна, Омск

***

Если женщина говорит: «Делай что хочешь», лучше вообще ничего не делать.

Антон, Екатеринбург

***

Когда у жены на лице полтонны косметики — это нормально, а как у мужа немного помады — катастрофа.

Михаил, Саратов

***

Сказала мужу, что, когда он выйдет из душа, мы поговорим о том, что я нашла у него в телефоне. Четвертый день моется...

Ксения, Уфа

О разводе... *Из почты «Айболита»*

Свет клином не сошёлся

ЧАСТО ЧИТАЮ ИСТОРИИ ПРО ЖЕНЩИН, КОТОРЫХ БРОСИЛИ МУЖЬЯ. И ВОТ ЧТО Я ОБ ЭТОМ ДУМАЮ.

Конец брачных отношений — это не конец света и жизни. Если женщина видит, что брак себя исчерпал, не надо ждать, когда вас бросят. Нужно самой расставаться с мужем, который вас уже не любит и нашел замену. Зачем держаться за пустоту? Мой девиз по жизни: «Хорошо или никак!» Если ничего хорошего в отношениях не осталось, то плохого не надо. И не живет, и не уходит — многие семьи живут в таком подвешенном состоянии. Муж и жена должны дорожить и ценить друг друга. Не надо растворяться в мужчине — они не любят угодливых.

Муж нашел другую? Флаг ему в руки! Нормальные, уважающие себя женщины не бегут выяснять отношения с соперницей, а идут в парикмахерскую и по магазинам. Полностью обновитесь и преобразитесь. Не нравилась Ивашову? Понравитесь Кондрашову! И еще больше удивляет, когда женщины рады возвращению блудного мужа. Сейчас ему понравилась Маша — он ушел, а завтра ему понравится Даша — снова уйдет? А себя вы любите, уважаете? Почему позволяете к себе так относиться? Один и тот же мужчина к разным женщинам относится по-разному: над одной измывается, а с другой становится подкаблучником.

Есть и третий вид мужчин: вечные женихи — порхают от одной женщины к другой. О таких в простонародье говорят: плавает как дерьмо в проруби — ни к одному берегу не прибивается. К сожалению, женщины и таким рады. Я же придерживаюсь слов Омара Хайама: «Уж лучше будь один, чем вместе с кем попало». Многие брошенные женщины пишут: «Хоть бы вернулся, любого приму!» Наверное, соскучились по скандалам, мордобою, мату... Хочется по новой посмотреть фильм ужасов.

Жизнь такая короткая. Не надо бояться ее изменить, чтобы потом не жалеть об упущенных годах.

Развод — это не конец. Встретится человек, который оценит и полюбит. Свет клином не сошелся на одном мужчине. Смотрите на жизнь с оптимизмом — и все наладится.

В заключение всем брошенным женщинам хочу подарить стихи. Они не мои, но написаны точно.

«Была любовь», — мы говорим уныло,
А в сущности она не приходила.
Мы эти похоронные слова не сердцем,
А губами произносим,
Как будто мы покойника выносим.
Была любовь, и вот она мертва,
Была она не щедрым даром,
Была не к счастью, не к добру...
Лишь та любовь навек от нас уходит,
Что на веку к нам так и не пришла.

Евгения, Нальчик, КБР

Цифры и факты

- 35% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА ДОЛЖНЫ ОДИНАКОВО ВКЛАДЫВАТЬСЯ В БЮДЖЕТ СЕМЬИ.
- 59% УВЕРЕНЫ, ЧТО ОСНОВНЫМ КОРМИЛЬЦЕМ ДОЛЖЕН БЫТЬ МУЖЧИНА.
- 71% РОССИЯН ПРЕДПОЧИТАЮТ РЕГИСТРИРОВАТЬ ОТНОШЕНИЯ. ГРАЖДАНСКИЙ БРАК ВЫБИРАЕТ КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ РОССИИ.

Прячется от Булки в доме, пока не протрезвеет

Нашла управу на своего мужа, который любит втихаря пропустить рюмочку-другую, пока я не вижу. Эту «управу» он сам принес домой: щенка пожалел. Дворняжка оказалась умненькой. В шутку я надрессировала ее лаять и подпрыгивать, когда говоришь: «Вася, ты пил сегодня?» Лохматая Булка теперь наскакивает на мужа, когда я задаю этот вопрос. Тот краснеет, потому что всегда в точку попадаем. Почти каждый день мерзавец балуется водочкой. А тут смотрю, даже пить стал меньше, лишь бы не слышать лай нашей Булочки и не видеть усмешку в моих глазах. Прячется от нее в доме и на улицу не выходит, пока не протрезвеет. А мне теперь даже ругаться не надо. Может, совсем перестанет пить?

Марина Усова, Саратов

Для вас, мадам

Дети выросли и улетели...

ПОРА УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ПО НОВОЙ, ОСТАВАЯСЬ РОДИТЕЛЯМИ, НО БЕЗ ДЕТЕЙ.

На грусть не больше двух часов

Сами собой станут накатывать слезы, настроение на нуле, апатия и при этом непроходящая тревога, как там «ваш маленький». Это никуда не годится! Выделите пару часов в сутки, когда вы законно имеете право грустить, и грустите на здоровье.

Если печальные мысли нагрянут не вовремя, гоните их: «Об этом я подумаю в положенные часы». Смысл в такой эмоциональной дисциплине огромный: радости и покоя прибавится.

«Ты не звонишь, а я лежу с давлением»

Не пропустите момент, когда уже пора что-то с собой делать. Вот сигналы того, что переживания пошли по наихудшим сценариям и, возможно, нужно обратиться к психологу.

* Вы тихи, подавлены, но стараетесь держаться и даже улыбаетесь на людях, при этом слабеете день ото дня. Это так называемая «улыбчивая депрессия».

* Вы донимаете ребенка. Страдающие родители часто стремятся привлечь внимание чада. Вмешиваются в жизнь, контролируют, вешают на него свои проблемы: «Ты не звонишь, а я лежу с давлением!» Вместо того чтобы быть опорой, мать становится источником проблем. Не обольщайтесь, что ваши манипуляции возымеют действие. Первое время ребенок, движимый чувством вины, будет идти на уступки, терпеть претензии, пока не поймет, что все это не имеет ничего общего с истинной материнской любовью. Последствия будут печальные: редкие встречи, скупые разговоры, лишенные участия и нежности.

Без цейтнота и волнения

Насладитесь отдыхом физически. Вы даже не осознаете, как устали. Когда по утрам мучает мысль, ради чего вставать с постели, знайте, что это говорит не кипучая энергия, а невроз, вошедший в привычку. От ваших пробуждений столько лет зависел жизненный уклад детей. На вас были завтрак, сборы в садик, в школу... Вы привыкли к цейтноту и волнению. И никак не можете оставить пост. Для начала дайте себе слово просыпаться не по будильнику и долго пить чай — из красивой чашки и с неспешным просмотром новостей. У вас теперь есть роскошь принадлежать себе — наслаждайтесь.

С глаз подальше

Избавьтесь от детской, если она была в вашем доме. Вы никого не предаете. Это не плохая примета. И никто не просит выбрасывать детские вещи. Оставьте парочку на память, а остальное пристройте, если сможете, или хотя бы отнесите в чулан с глаз подальше. Тем самым вы освободите пространство, оно лишним не бывает. Плюс появится новый фронт работ — самое оно для неугомонных натур. Ну и наконец дело даже не в воспоминаниях, с которыми связывают детские вещи, а в том, что вас прежней больше нет, но дочкины платья или куртки сына висят. Не надо этих «мемориалов». Вас отпустит быстрее, если купите новый шкаф и туда повесите пару новых платьев — своих.

> А ЧТО, ЕСЛИ ЗАВЕСТИ «ЗАМЕНИТЕЛЯ РЕБЕНКА», НО С ХВОСТОМ И УСАМИ? ПЕС ИЛИ КОТ СОГРЕЮТ ТОСКУЮЩЕЕ СЕРДЦЕ И УЖ ТОЧНО ПРИБАВЯТ ХЛОПОТ, КОТОРЫЕ ОТВЛЕКУТ ОТ ГРУСТНЫХ МЫСЛЕЙ.

Пора к доктору

Наконец появилось время заняться своим здоровьем, пройти обследование. Возможно, хмурое настроение связано с гормональными изменениями. Ведь впереди серьезная перестройка организма — менопауза. Если так, врач назначит препараты, которые обуздают гормоны, а заодно «подтянут» общий тонус и настрой.

Вспомните о муже

Потребность отдавать любовь и заботу никуда не делась. Так адресуйте ее тому человеку, который все эти годы вместе с вами растил детей, — мужу. Даже если он не жаловался и наравне с вами тянул лямку родительства, ему все равно не хватает ласки и заботы.

Некоторые пары после отъезда отпрысков переживают второй медовый месяц. Ведь появляется время на совместный досуг, работу по дому, прогулки и разговоры. Это отличный шанс восстановить нежность и близость.

> ВЫДЕЛИТЕ ПАРУ ЧАСОВ В СУТКИ, КОГДА ЗАКОННО ИМЕЕТЕ ПРАВО ГРУСТИТЬ. ЕСЛИ ПЕЧАЛЬНЫЕ МЫСЛИ НАГРЯНУТ НЕ ВОВРЕМЯ, ГОНИТЕ ИХ: «ОБ ЭТОМ Я ПОДУМАЮ В ПОЛОЖЕННЫЕ ЧАСЫ».

Берем в руки спицы, краски

Постарайтесь увлечься чем-то, что развивает мелкую моторику — вязание, вышивка, плетение бисера. Это похоже на медитацию. Ум сосредоточен на повторяющихся движениях пальцев, оставляя в стороне тревогу. Кропотливая работа успокаивает, мозг выделяет допамин, который действует как антидепрессант. Спицы и крючки особенно полезны для зрелых людей. Доказано, что многие виды рукоделия снижают риск развития возрастных умственных нарушений.

Выход там, где вход в спортзал

Все психологи советуют добавить движения. Физическая нагрузка разгоняет кровь, в итоге все ткани организма насыщаются кислородом, настроение улучшается. К тому же это спасает от остеохондроза — поголовной напасти в возрасте после 40 лет. Кроме болей в спине, он очень угнетает настроение и проявляется повышенной утомляемостью, плаксивостью, апатией. Выход там, где вход в спортзал. А вот и стимул: представьте, как удивится нагрянувший в гости ребенок, увидев постройневшую маму.

Долгосрочные планы

Стройте планы — это спасительная тактика в духе: «Доплыть до одного рубежа, потом до другого». Большую часть жизни мы проводим в ожиданиях: когда ребенок родится, пойдет в садик, в школу, окончит, поступит, устроится, женится... И так во всем. Ожидание счастья лучше самого счастья. Поэтому планируйте приятные события. Сын или дочь приедут в гости на праздники? Прекрасно: планируйте генеральную уборку, меню, развлечения — и приближайте те счастливые мгновения. Ищите оригинальные рецепты, красивые скатерти, салфетки, подарки...

... Не расслабляйтесь. Чуть привыкнете, что центр вселенной теперь кот — не тут-то было. Только втянетесь в хоровое пение со сверстниками — нате вам. Едва закончите первые 10 вышитых картин — ага, полюбуйтесь. Вам подкинут внука, попросятся пожить, придут плакать в жилетку. Это же дети. Они никогда не дадут покоя.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Стихи наших читателей

Когда-нибудь...

Когда-нибудь, когда-нибудь
Тебя я вспомню среди прочих,
Вдруг отголоском вспыхнет грусть
И нежность августовской ночи.

Моя сгоревшая судьба,
Ты кажешься смешной и странной,
Я больше не вернусь туда —
К земле моей обетованной,
Где мы бродили до утра,
Где до беспамятства любили,
Всю ночь кружилась голова
От аромата белых лилий.
Дрожит озябшая листва,
Летя за ветром одичалым.
Как медленно уходит боль,
Что в имени твоем звучала!
Пройдут года, и за годами
Причины обнажится суть.
Мы поменяемся ролями...
Когда-нибудь, когда-нибудь...

Е. С. Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

А я в твою нежность одета

Пурпурное небо в крапинках тонких лучей,
Октябрь тешит душу багрянцем, холодным рассветом...
Звучит легким джазом садовый зеркальный ручей,
А я в твою нежность,
и верность, и счастье одета.
Уста мармеладом манят и ласкают ладонь,
Пылает закат, обжигая сердца и деревья.
И выше, и выше взлетает любовный огонь,
Сжигая тоску и хандру, неудачи, печали, сомненья.
Куда-то летит самолет, оставляя следы,
Тугой белой лентой разрезал плоть неба на части.
Поверь, все сбылись и желанья, и даже мечты,
Я знаю, что есть на земле безграничное счастье!

О. Тиманова, Н. Новгород

Учимся экономить

Самая бесполезная косметика

Какие косметические средства мы покупаем, поддавшись рекламе, а потом жалеем об этих покупках?

■ Тушь для нижних ресниц. Абсолютно такая же, как и для верхних. Разница лишь в щеточке. Но если вы красите ресницы не первый день, то разницы не почувствуете.

■ Антицеллюлитный крем. Эффект был бы, если бы целлюлит «рос» на коже. Но поскольку он под ней, результата не будет. Максимум — легкое увлажнение и подтягивание.

■ Шампунь для омоложения волос. Средство для не знающих анатомию. Если что-то и можно омолодить, то фолликулы, из которых растет волос. Но для этого нужны не шампуни. А сделать моложе то, что уже отросло, невозможно.

■ Скраб для губ. На губах настолько нежная кожа, что скраб может ее травмировать. Ничего, кроме проблем, это не принесет.

■ Маска для ног. Сюда же сыворотки, бальзамы, пудры и прочая «уходовая косметика» для пяток. Ноги совершенно спокойно можно мазать кремом для тела или для рук. Плюс хорошая пемза.

■ Крем для бритья. Для женщин — излишество. Можно использовать вместо него и мыло, и гель для душа. А вот крем после бритья нужен больше. Чтобы предохранить кожу от высыхания и раздражения.

■ Крем от темных кругов под глазами. Эту неприятность можно только замаскировать. Особенно если ее причина — близко расположенные сосуды. Да и недосып, и хроническую усталость не уберет ни один крем.

Для красивых ручек

Регулярно делайте дома теплые ванночки с обычной морской солью. Держите в них кисти 15-20 минут. Затем мягко промокайте кожу и щедро наносите любое натуральное масло. Оно должно попасть не только на кожу рук, но также на ногти и на кутикулу. Чтобы усилить эффект от процедуры, можно на час или всю ночь надеть хлопковые перчатки. Так кожа и ногти смогут хорошо напитаться полезными жирами, витаминами и микроэлементами.

Как выпрямить волосы

Желатиновая маска

Растворите в стакане остывшей кипяченой воды 3 ст. ложки желатина (в порошке). Вымойте голову с шампунем без бальзама и кондиционера — его добавьте в раствор желатина (так он будет легче смываться с волос). Нанесите желатиновую маску по всей длине волос, немного отступая от корней. Наденьте шапочку для душа и оберните голову махровым полотенцем. Через 30-40 минут хорошо промойте волосы водой. Уже после первой процедуры ваша шевелюра станет более прямой и приобретет зеркальный блеск.

Уксусные ополаскивания

Яблочный уксус полезен как для волос, так и для кожи головы. Уксус восстанавливает естественный уровень pH и заметно улучшает внешний вид прически. Для выпрямления используйте смесь из 2 чайн. ложек яблочного уксуса и стакана воды. Сполосните волосы раствором после мытья и дайте высохнуть. После уксусного ополаскивания нельзя сушить волосы феном или выпрямлять щипцами. Если волосы очень жесткие, идеально гладкими и ровными они не станут. Но в любом случае эффект вас порадует. Волосы будут блестеть, станут мягкими и шелковистыми.

Пригодится

■ ОТ СТОЙКОЙ ГЕЛЕВОЙ ПОДВОДКИ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ПОМОЩИ МИЦЕЛЛЯРНОЙ ВОДЫ, НО И ИСПОЛЬЗУЯ ОБЫЧНОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО.

■ КУПИЛИ СЛИШКОМ ГРУБЫЙ СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА? НИЧЕГО СТРАШНОГО. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО ДЛЯ ПИЛИНГА ЛОКТЕЙ И ПЯТОК.

Сам себе диагност — **Авторитеты дают советы**

О чём расскажет кожа

Первым сигналом к тому, что организму не хватает витаминов, служит состояние кожи. Внимательно посмотрите на себя в зеркало. Что вы видите на лице?

1 В уголках рта появились заеды, которые к тому же еще и долго не заживают.

Причина: скорее всего, вам не хватает витаминов группы В.

Что делать: этими витаминами богаты рыба, говяжья печенка, молочные продукты, яйца, шпинат, бананы, орехи, семечки, бобы.

Витамины группы В очень важны для кожи, так как помогают поддерживать ее тонус.

2 Темные круги под глазами и «гусиная кожа».

Причина: дефицит в организме витаминов А и Е.

Что делать: искать витамины в продуктах животного происхождения (печенка, рыба, яйца, кисломолочные продукты). Еще они содержатся в растениях желтого и красного цветов, масле из зародышей пшеницы, орехах, подсолнечном масле, авокадо.

Действуя в паре, эти витамины помогают сохранить овал лица и подтягивают кожу. Именно поэтому их добавляют в основу большинства антивозрастных кремов.

3 Выпадают волосы и ломаются ногти.

Причина: вашему организму не хватает витамина D.

Что делать: добавить в рацион жирные сорта рыбы, морепродукты, сливочное масло, яйца.

Витамин D продлевает молодость тела. Без него не усваиваются кальций и фосфор.

4 Изменился цвет кожи — она стала серой, появились пигментные пятна.

Причина: дефицит витамина С.

Что делать: налегать на цитрусовые, листья салата и шпината, лук, редис, капусту, баклажаны, шиповник, облепиху.

Витамин С помогает мягко отшелушивать верхние слои кожи, запускает процессы естественной регенерации и выравнивает тон. А еще укрепляет кровеносные сосуды: цвет лица улучшается, а темные круги под глазами исчезают.

5 Цвет лица стал нездоровым, появились отеки.

Причина: дефицит витамина К в организме.

Что делать: есть овощи зеленого цвета (капусту брокколи, бобы и горошек, спаржевую фасоль), петрушку.

Витамин К способствует уменьшению растяжек, рубцов, укрепляет мелкие сосуды, а также увеличивает плотность костей.

И. С. Неверова,
врач дерматолог-косметолог

Освежить облик при уставшей коже поможет правильная одежда. Откажитесь от темных оттенков в пользу нежных пастельных.

Упражнения для губ

Чтобы кожа губ сохраняла свою эластичность, можно делать несложные упражнения. Вытяните губы и подуйте так, словно хотите погасить горящую свечу, затем расслабьте губы. С небольшими паузами повторите это упражнение 20 раз. Затем энергично произнесите следующие гласные звуки: «а», «о», «у», «и», «ы» — по 10 раз каждый звук.

От мешков под глазами я избавилась без операции

АЙБОЛИТ

У меня были заметные мешки под глазами. Я даже подумывала о косметической операции, но останавливала дороговизна процедуры. Пробовала все рецепты, о каких слышала. Остановилась на одном. Он действительно эффективен. Надо взять 1 чайн. ложку муки, 1 ст. ложку натертого сырого картофеля и добавить 1 ст. ложку молока. Все это тщательно перемешать и положить не очень толстым слоем на нижние веки. Держать 15 минут, потом смыть теплой водой и смазать кожу питательным кремом для век. Процедуру делать 2 раза в неделю в течение двух месяцев, потом можно перейти на раз в неделю или раз в 10 дней. Еще нужно (обязательно!) каждое утро слегка протирать кожу кусочками льда, приготовленного из настоя трав, — календулы, ромашки, зверобоя.

Г. Сорокина,
Красноярский край

От наших читателей

Важные мелочи

Есть у меня секрет, как экономить моющие средства

Я постоянно покупаю жидкое мыло и всякие гели во флакончиках с дозатором. Бывают удобные носики, а бывают и не очень. Если при нажатии сразу выскакивает большой объем — это не очень экономно. А временами и мимо рук (мочалки) струя геля бьет. Тогда еще и убирать-смывать приходится лишнее с раковины, полочки... В таких случаях можно на трубочку под дозатором намотать канцелярскую резинку в несколько оборотов. Тогда, даже если кто-то сильно нажмет в спешке, ничего не случится. Дозатор выдает ровно столько, сколько нужно, и прямо в руку или на губку.

Жанна, Орловская обл.

Скорлупа яичная — точилка отличная

На кухне погружной блендер — лучший помощник. Я уже не представляю, как можно обходиться без него. Мой служит мне верой и правдой уже 10 лет. Но в последнее время стала замечать, что блендер плохо перемалывает то, с чем раньше справлялся на ура. Даже кожицу помидорную мнет, а не измельчает. Видимо, ножи затупились. Поделилась с соседкой своей проблемой, и она дала совет. Нужно на ночь положить в морозилку скорлупу от нескольких яиц. Потом переложить в подходящую емкость и пробить блендером. Я так и сделала. И ножи стали резать как новые. Наверное, можно и ножи старенькой кофемолки этим методом заточить. А перемолотой скорлупе я тоже нашла применение — удобряю ею огород.

Екатерина, Нижегородская обл.

Приводим в порядок стиральную машину

Со временем контейнер с отсеками для порошка внутри стиральной машины приходится чистить. На нем оседает не только грязь и остатки порошка, но и образуется известковый налет. С последним как раз бороться труднее всего. Можно, конечно, приложить силу и отскрести-отчистить, но хочется всегда попроще и полегче способ найти. Мне помогает любое средство для унитаза, удаляющее известковый налет. Для начала я вынимаю контейнер из машинки, смачиваю хорошенько таким гелем все проблемные места, конечно, на руки надеваю перчатки. Оставляю минут на 20-30. Не скребу и не прилагаю усилий. Просто споласкиваю душем и протираю салфеткой. Никакого налета и грязи не остается. А то, что на средстве указано «для унитаза» — это маркетинговый ход. Оно справляется с налетом на любой поверхности. Так что можно не разводить батарею из бутылочек чистящих средств для каждого предмета в доме.

Альбина, Мордовия

Наклоняться не придётся

Самый удобный способ отмыть ванну. Он особенно подойдет тем, кому трудно и неудобно наклоняться. Тем, кто не хочет стоять на коленях или просто мечтает побыстрее и без лишних усилий покончить с мытьем ванны. Понадобится немного средства для мытья посуды или очистки сантехники и щетка для пола с длинной ручкой (лучше с мягкой щетиной, чтобы случайно не поцарапать покрытие). Налейте средство в ванну. Распределите его равномерно по дну и бортикам. Теперь берите щетку в руки и пройдитесь по поверхности, чтобы отчистить налет и грязь. Щетка без труда добирается до всех уголков. После включайте горячий душ и смывайте средство.

Прикинь на себя

Как мы портим макароны

Даже в таком нехитром деле, как варка макарон, можно ошибиться. Что делать нельзя?

1 Добавлять масло в воду. Многие делают это, чтобы макароны не слиплись. Достаточно просто перемешать их.

2 Ломать спагетти. Спагетти на то и спагетти, чтоб быть тонкими и длинными! Ломаете потому, что они не умещаются в кастрюле? Их можно сварить и в маленькой посуде. Главное, делать это постепенно. Подождите, пока нижняя часть немного размягчится, и надавите на верхнюю, чтобы полностью погрузить спагетти в воду.

3 Сливать воду и промывать. Паста содержит много крахмала, который выделяется во время варки. Именно он делает блюдо однородным, густым и вкусным. Поэтому промывать макароны под краном — большая ошибка.

4 Выкладывать соус сверху на пасту. Соус нужно добавлять в кастрюлю, а не в тарелку. Если просто выложить соус сверху на макароны, на дне тарелки образуется неаппетитная розовая лужица. Идеальная паста должна быть тщательно перемешана с соусом.

5 Переваривать. Паста не должна выглядеть бледной и разбухшей, будто плавала в болоте. Такое блюдо лучше вообще не есть, а сварить макароны заново, потому что никакими соусами их уже не спасти. Решить проблему легко — придерживаться инструкции на упаковке.

6 Недоваривать. Многие любят пасту al dente, но это не повод недоваривать макароны настолько, чтобы хрустели на зубах. Некоторые повара советуют отнять 2-3 минуты от времени, указанного на упаковке, но на деле все зависит от плиты, качества макарон... Более надежный способ — просто попробовать, паста должна быть мягкой снаружи и немного тверже внутри.

Пригодится

■ ЕСЛИ ПОМЕСТИТЬ СВЕЧИ В МОРОЗИЛКУ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, ОНИ БУДУТ ГОРЕТЬ ДОЛЬШЕ.

■ АРАХИСОВОЕ МАСЛО МОЖЕТ УДАЛИТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ С ВОЛОС, ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ВТЕРЕТЬ ЕГО.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Лицевая сторона монеты
Кто поет «пить-пить-пить»
«Шабашит» по ночам
Юбка для смелых
Лингвист
Крымский город с фонтаном
«Прикорневая» часть шеи
Два кусочека ее лежали на столе
Хобби или влюбленность
Златоглавая столица
Убежище волка
Каток на проезжей части
Головной убор
Образуется двумя лучами
1
Изображал цыпленка табака
Гостья из будущего
Амплуа Эмиля Брагинского
Стебли злаков
Стиль бега по Европам
2
Дюдюка Барбидокская
Нашивка складками
Дегустация яблока
Капитан несамоходного судна
Сырье для шоколада
Его несут, говоря глупости
Античная тачанка
Мастер-ломастер
Дюбарри, Бовари или де Сталь
Одежда после душа
На Руси Новгород, а в Италии?
Летний труд студента
По ту сторону баррикад
Шлифовочный материал
Завсегдатай СИЗО
Бонус для ненасытного
Короткохвостый рак
3
Деревенская подсобка
Собрание русичей
Хомут для быка
Видит все в розовом цвете
Главная артерия
Забава по правилам
Страна бездетных пап
Шторка глаза
Самосвал из-под Минска
Мягкотелая линейка
«Животная» жестокость
Господин в слугах
Основа для сырников
Предок калькулятора
Нитрид водорода
Правда, которую режут
Полное имя Сойера
Право налагать запрет
Лучший друг Нафани
Лепешка с кармашком
Машины, работающие сами
Порт на Дону
Склад, запасы
Родной штат Марка Твена
Жительница Мехико
Что может забыть актер?
Хлебная «газировка»
78% воздуха
Вася из Москвы (песен.)

Для тех, кто верит

Колокольчик — мощный оберег

Давно известно, что темные злые силы не выносят громких звуков. Поэтому их можно легко отпугнуть с помощью колокольчика.

■ Повесьте над входной дверью колокольчик. Когда кто-то будет входить в дом, звон будет очищать гостя от злых помыслов и недобрых мыслей.

■ Сделанные своими руками колокольчики, висящие в доме, вбирают в себя энергию и тепло рук своего создателя и становятся живыми.

■ Услышать колокольный звон слегка приглушенным — к скорому дождю, ярким и особенно певучим — к безветренной, ясной погоде.

■ Если вам довелось неожиданно обнаружить колокольчик на дороге, в ящике стола или в новой квартире, то можете не сомневаться, что впереди вас ожидает только удача, счастье и исполнение всех желаний.

■ Существует поверье, что, если выпить лекарство или даже простую воду из колокольчика, недуг отступит. Особенно, если страдали органы речи, горло. В старину из «скотьего» колокольчика — того, который подвешивали на шею коровам, — поили детей, если те долго не начинали говорить.

■ Чтобы выбрать колокольчик для защиты своего дома, прислушайтесь к его звону. Если он придется вам по душе, смело приобретайте его.

■ ЕСЛИ ОТНИМАТЬ У БОГАТЫХ И ОТДАВАТЬ БЕДНЫМ — ЭТО ЛИШАЕТ МОТИВАЦИИ РАБОТАТЬ И ТЕХ, И ДРУГИХ.

■ САМЫЕ ПОРЯДОЧНЫЕ ЛЮДИ — ЭКСТРАСЕНСЫ! ОНИ НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СВОИ СПОСОБНОСТИ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ В ЛОТЕРЕЮ.

Прикинь на себя

Человек-беда или знак судьбы?

Бывает так, что пообщаешься с каким-то человеком, вроде хорошим и добрым, и начинаются неприятности. Болезни, конфликты один за другим, все портится, ломается... И вы поневоле замечаете связь: появился этот человек — значит, жди беды. Почему такое происходит?

Человек желает нам плохого?

Первое, о чем мы думаем: этот человек желает нам плохого. Может, даже неосознанно. И реагируем на его внутреннее желание, вредоносные мысли. Меняется наше состояние, а следом — другие люди и даже техника реагируют на наш негатив.

Второе объяснение — человек передает нам свой внутренний конфликт. Он переживает что-то плохое, мучительное и невольно переносит на нас свое состояние. А мы бессознательно перенимаем его внутреннюю боль.

Добрая, красивая, но...

Иногда мы совершенно напрасно виним человека. Вот пример. У одной женщины была клиентка — добрая, красивая, обеспеченная... И все у этой дамы было хорошо: семья, кошечка, дом на море, любящий муж и сын — воспитанный и милый. И сама она была такая симпатичная, с золотистыми локонами. И вот как только женщина видела эти локоны, так в ее жизни все начинало рушиться. В конце концов Инна — так звали женщину — начала избегать даму с локонами и холодно с ней общаться. Но дама иногда все же писала или звонила — и по делу, и с праздником поздравить... И тут же случались аварии, болезни, денежные потери...

Такие люди — как предупреждение

Инна не могла понять, в чем дело. Вроде хорошая, милая женщина. Может, она энергетический вампир или патологическая завистница, которая купается в роскоши, но все равно завидует простым людям? Но нет. Это так называемый человек-сигнал. Вот если вы пойдете на красный свет через дорогу, глупо как-то обвинять светофор в том, что вас сбила машина, правильно? Глупо обвинять и изображение черепа на столбе и надпись «Не влезай — убьет!» — это не из-за них можно погибнуть. Просто на этот столб лезть не надо. Человек-сигнал появляется в нашей жизни как предупреждение. Это личный символ опасности. Сам по себе человек хороший, но он как гонец, который принес предупреждение: готовится нападение, идет смерч, примите возможные меры безопасности. Раньше таких людей могли принять за ведьм, потому что неправильно все истолковывали. Не сам человек вредит, а то, что он обозначает, и то, от чего предостерегает. Если отказаться от общения с ним, неприятности не пройдут — вот что важно. Просто они будут происходить без предупреждения. Это все равно что сигнализацию отключить.

Личная воздушная тревога

И Инна поняла: теперь после встречи с дамой или звонка от нее удваивает внимание, проверяет замки и пароли, не превышает скорость, не ругается с близкими, избегает рискованных дел... Дама с локонами для Инны — это знак. Личная воздушная тревога. Такие люди-сигналы есть у каждого, просто надо быть внимательнее.

Такая история

Из почты «Айболита»

Сидим колдуем...

В ЭТОМ ГОДУ НА МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ Я, РОДИТЕЛИ И МОЯ СЕСТРА С ПЯТИЛЕТНИМ СЫНОМ ПОЕХАЛИ НА МАШИНЕ К РОДСТВЕННИКАМ В ДРУГУЮ ОБЛАСТЬ.

Проехать надо было немало — 800 километров. Погода чудесная: солнце ярко светит, птички поют, травка проклевывается. Проезжаем первую сотню километров, начинает моросить легкий дождик. Папа за рулем ворчит, племяннику скучно. «А давайте все пожелаем, чтобы дождь ушел?» — неожиданно предложила мама. «Давайте, конечно!» — развеселились мы. Сидим колдуем: «Уходи, дождь, уходи!»

Проехали еще немного, и вдруг полил ливень стеной. Дворники с потоками воды на лобовом стекле не справляются. Скорость пришлось скинуть, едем дальше. Мама опять предлагает: «Это не дело. Давайте прогонять ливень! Уходи!» Ну а почему бы и нет? Все дружно подхватили: «Уходи, ливень, уходи!»

Вскоре дождь стал потихоньку превращаться в снег, и через некоторое время вокруг уже выросли настоящие сугробы. А мы летим на летней резине! Пришлось еще сбавить скорость. Смотрим, многие автомобили вообще встали вдоль дороги — не рискуют дальше пробиваться, решили переждать непогоду. Мы тоже останавливаемся время от времени, протираем фары от налипшей мокрой снежной массы. Медленно, но едем. Мама не сдается. Говорит: «Надо прогонять снег». Мы ее поддержали и начали дружно скандировать: «Уходи, снег, уходи!»

Такого града в своей жизни я не припомню, да и никто из родных тоже. Он лупил со страшной силой. Почему-то именно в этот момент племянник сильно захотел в туалет. Пока я держала мальчишку на руках на весу над сугробом, мы с ним набрали полные штаны градинок. Запрыгнули в машину, засыпав сиденья ледяными шариками. Тронулись с места. Мама снова нарушила тишину: «А давайте...» И тут папа так заорал, что даже я вздрогнула. Он кричал, что всех «колдунов» прямо сейчас на обочине высадит и пусть добираются как хотят. Оставшуюся часть пути мы все молчали как рыбы. Добрались, слава богу, но нервов потратили в этой поездке немало. Я иногда думаю, а что бы случилось с погодой, если бы мы послушались маму и решились прогонять град?

Евгения Николаевна, Пермь

Как привлечь удачу

НАЙДЯ на дороге чью-то вещь, не берите. Особенно это касается крестиков, украшений, пуговиц и монеток.

ДОМАШНИЕ тапочки не оставляйте в положении крест-накрест.

БУЛОЧКИ и хлеб не поджаривайте, наколов изделие на нож или вилку.

НА ночь не забывайте ножи на столе и не кладите острием вверх.

ПОКИДАЯ свое жилье даже ненадолго, всегда закрывайте внутренние двери, иначе счастье «утечет».

НА человеке или перед выходом из дома дырки в одежде не зашивайте.

Знаете ли вы, что...

● Самым верным животным является не лебедь, а волк. Создав семью, он никогда не даст в обиду и не бросит на произвол судьбы не только супругу, но и своих детенышей.

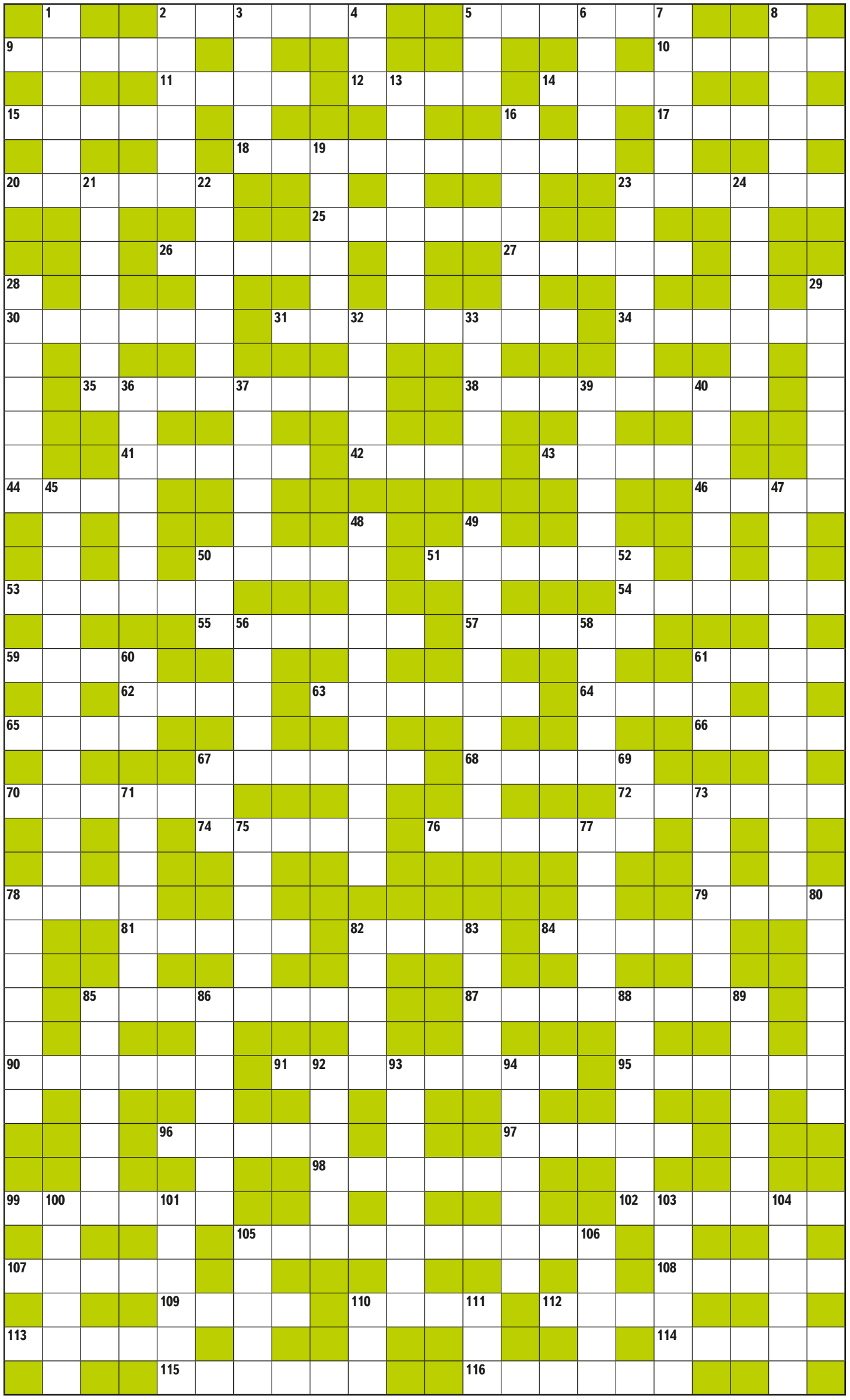
● Дельфины, которых учат подрывать вражеские корабли, как рассказывают их дрессировщики, похоже, понимают, перед тем как на них надевают не тренировочный, а реальный боезаряд, что они отправляются на верную смерть. Животные слишком тепло прощаются с дрессировщиком. Таким же чувством обладают и собаки-смертники.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Трофей в вигваме. **5.** Кувейт как государство. **9.** Флейта грузина. **10.** Остров с Колоссом. **11.** Царь с победой, равной поражению. **12.** Тушеное мясо с овощами. **14.** Краткий литературный жанр. **15.** Душистый цветок в саду. **17.** Стас из музыкантов. **18.** Достоинство наоборот. **20.** Бог в индуизме. **23.** Белка с «крыльями». **25.** Очки минус стекла. **26.** Советский политический деятель. **27.** Стезя ученого. **30.** Юркий зверек, родня соболя. **31.** Чтение вслух для записи. **34.** Мастер розыгрыша. **35.** Настоятельница у кармелиток. **38.** Детеныш серого хищника. **41.** Заводской воришка. **42.** Библейский царь-изверг. **43.** Пора подснежников. **44.** Старый, что лучше двух. **46.** Последствие ливня на земле. **50.** Воспаленная болячка. **51.** Французский писатель. **53.** Устаревшие подтяжки. **54.** Судьба, доля. **55.** Внутренний водоем атоллов. **57.** И Бульба, и Шевченко. **59.** Кукуруза на иной лад. **61.** Защитный армейский цвет. **62.** Бревенчатый дом. **63.** Соединение с водой. **64.** Написал про Мефистофеля. **65.** Ударный музыкальный инструмент. **66.** Длинная гордость Варвары-красы. **67.** Религиозная песнь. **68.** Благовоние (устар.). **70.** Певица Вишневская по имени. **72.** Точка зрения. **74.** Трава на глади пруда. **76.** Повесть Гоголя. **78.** Форменная фуражка. **79.** Галерка в театре. **81.** Имя актрисы Мордюковой. **82.** Часовой... Земли. **84.** Пляжный платок. **85.** Дробная часть логарифма. **87.** Брус, поддерживающий кровлю. **90.** Прекращение отношений. **91.** Бережлив до скупости. **95.** Подстилка на кровать. **96.** Молчаливый слуга Атоса. **97.** Вулканический остров в Океании. **98.** Этап заготовки сена. **99.** Бунт в заводских стенах. **102.** Христианский мученик . **105.** ЧП серьезных масштабов. **107.** Лариска старухи Шапокляк. **108.** Традиционное действо. **109.** Рогатый обитатель ада. **110.** Ледяная корка на сугробе. **112.** Натуральное волокно. **113.** Составляющее яйца. **114.** Крутой герой Чака Норриса. **115.** Мушкетер Старыгин. **116.** Близкий родственник камбалы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Садко как музыкант. **2.** Сверхбыстрый сокол. **3.** Элементарная частица. **4.** Титул из английской палаты. **5.** Быстробегающая птица Австралии. **6.** Всегда серый заяц. **7.** Причина появления мозоли. **8.** Таблетки, подстегивающие бегуна. **13.** Отвлеченное понятие (устар.). **16.** Кустарник, жмущийся к земле. **19.** Сани с чурбанами. **21.** Наименьшая из приматов. **22.** Мерный круг теодолита. **23.** Корзинка под ягоды. **24.** Малолетний доносчик. **28.** Университетский город в Англии. **29.** Квасной суп. **32.** Перчатки хоккеиста. **33.** Три отделения пехоты. **36.** Хижина в тропиках. **37.** Курительный прибор Холмса. **39.** Хобби для грамотных. **40.** Окисел на поверхности металла. **45.** Горечь из-за несбывшихся надежд. **47.** Черствость характера. **48.** Заносчивость, высокомерие. **49.** Ярко-синяя краска. **50.** Река египтян. **52.** Фидель Кастро... **56.** Приток Куры. **58.** Самолетный гараж. **60.** Лососевая рыба. **61.** Мерлуза по-другому. **67.** Туман над кипятком. **69.** Ь в кириллице. **71.** Бусинка — будущий малек. **73.** Автор «Алисы в Стране чудес». **75.** Модельер... Версаче. **77.** «Плавно» в музыке. **78.** Политическое закулисье. **80.** Нимфа — соперница Пенелопы. **82.** Хитроумный бельгиец Эркюль. **83.** И графин, и капилляр. **85.** Узор, сложенный из кусочков. **86.** Подруга (разг.). **88.** Засечка на полях книги. **89.** Часть произведения. **92.** Игра в шары с молотками. **93.** Липучка осьминога. **94.** Неизрасходованная часть. **100.** Рок-певица по имени Тина. **101.** Морская ласточка. **103.** Шафран иначе. **104.** Безликая замена ФИО. **105.** Инструмент горняка. **106.** Абориген севера Аляски. **110.** Мыс Канин... **111.** Короткая маечка на бретелях.

Составила Елена Тимошенко



Ей-богу, правда!

Самые безумные диеты

Если вы думаете, что сидеть месяц на несоленой гречке — особый вид извращения, а диеты из серии «съешь три яйца в день» придумали люди, у которых не все в порядке с головой, спешим вас уверить: существовали и куда более радикальные способы борьбы с лишним весом.

Алкогольная диета

Это самая старая и самая бездумная попытка похудеть необычным способом. Она же первая авторская диета. Изобрел ее в 1087 году английский король Вильгельм Завоеватель. В какой-то момент монарх столкнулся с досадной проблемой — ни одна лошадь не могла выдержать его веса. Тогда отважный Вильгельм решил полностью отказаться от пищи, заменив ее пивом и вином. Насколько такая диета оказалась эффективной — история умалчивает, поскольку вскоре ее изобретатель погиб, упав с лошади.

Вильгельм Завоеватель

Похудение на гормонах

В середине XX века британский врач Альберт Симеонс представил свою диету. Он советовал употреблять не больше 500 ккал в сутки и получать при этом гормон ХГЧ (по-простому, гормон беременности). Не является секретом, что любое гормональное вторжение в организм не остается незамеченным, вот и тогда это не привело ни к чему хорошему. У желающих избавиться от лишнего веса то и дело диагностировали депрессии, мигрени и тромбозы. Хотя стоит признать, что при всем этом худели они довольно быстро.

В АМЕРИКЕ В КОНЦЕ 1930-Х ГОДОВ ЛЮДИ ГЛОТАЛИ ЖИВЫХ РЫБОК, ЧТОБЫ НЕСЧАСТНЫЕ ИЗНУТРИ ПОМОГАЛИ ИМ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЪЕДЕННЫМ.

Сонная

Эта диета подразумевает замену приема пищи сном. Она еще называется диетой Спящей красавицы. Вы спите, вместо того чтобы есть или страдать от голода. Просто съедаете снотворное и укладываетесь в кровать. Талия уменьшается, потому что организм по многу часов не получает нужной энергии.

Идея бороться с аппетитом при помощи снотворного может соперничать только с приемом уксуса или безостановочным жеванием. Однако эта диета тоже была популярна, и еще как! В 1976 году на ней засветился даже король рок-н-ролла Элвис Пресли. Говорят, он «отдыхал» на таком меню по нескольку дней перед концертом, чтобы влезть в свои легендарные белые брюки.

Бананы, да еще со сливками

В 1934 году в США разработали самую привлекательную в истории диетологии диету для сладкоежек. Ее автор — доктор Джордж Харроп. Процесс похудения заключался в поедании бананов со сливками. Но финал был совсем не таким радужным и вкусным. На этой диете мало кто похудел. Она оказалась скрытой рекламой одной из банановых компаний. В бананах и сливках нет ничего вредного, даже наоборот, много пользы: легкоусвояемые белки, кальций, калий, витамины... Однако на банново-сливочной диете потерять лишний вес не удастся.

Диета «Золотая рыбка»

Была популярна в Америке в конце 1930-х годов. Люди глотали живых рыбок, чтобы несчастные изнутри помогали им справляться со съеденным. А все началось со спора — выпускник Гарвардского университета выиграл пари, за 10 долларов проглотив невинную рыбешку. Его похудение после этого послужило началом массового истребления этих бессловесных созданий. В зоомагазинах совсем не осталось рыбок. Врачи просили одуматься, ведь глотание живых рыб, которые нередко населены паразитами, может быть опасным для здоровья.

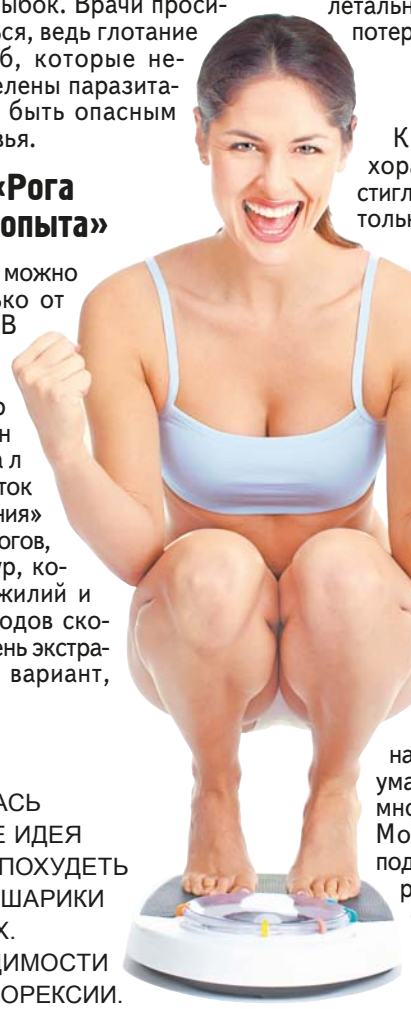
В 1934 ГОДУ В США РАЗРАБОТАЛИ ДИЕТУ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК. ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НУЖНО БЫЛО ЕСТЬ БАНАНЫ СО СЛИВКАМИ.

«Рога и копыта»

На такое можно пойти только от отчаяния! В конце 1970-х годов доктор Роберт Линн придумал «чудо-напиток для похудения» на основе рогов, копыт, шкур, костей, сухожилий и других отходов скотобоен. Очень экстравагантный вариант, напрочь отбивающий аппетит. Свою функцию этот коктейль выполнял неплохо. Еще бы, ведь в сопроводительных рекомендациях к «белковому» напитку говорилось о полном воздержании от пищи. Несколько раз в день разрешалось нарушать жесткий пост приемом «Пролинна». Стакан «вкуснятинки» содержал меньше 400 калорий. Напиток доктора Линна очень скоро признали вредным для здоровья.

Взрывчатая диета — самая страшная

В XX веке появилась самая страшная диета. Американские врачи заметили резкое падение веса у работников складов, имевших дело с препаратами для травли насекомых и взрывчатыми веществами. Что заставляло их худеть? Выяснилось, что в тех товарах, которые хранились на складах, содержится динитрофенол — вещество, усиливающее метаболизм, а следовательно, сжигающее жировые запасы организма. Люди попросту худели от отравы. После обнаружения таких «чудодейственных» свойств динитрофенол стали давать солдатам Советской армии для повышения тонуса. В Америке же средство с таким составом широко рекламировалось и использовалось для похудения среди граждан. Этот кошмар остановили несколько летальных исходов и случаи потери зрения.



Дымная

К середине XX века лихорадка похудения достигла такого размаха, что только дурак не нажился на этом. К стройным рядам псевдодиетологов примкнули и табачные магнаты. Сигареты стали рекламировать как средство сбросить вес и сохранить стройную фигуру надолго, без жертв и усилий. Слоган «Возьми сигарету вместо конфеты» настолько закрепился в умах, что и по сей день многие верят никотину. Модели и девочки-подростки намеренно курят. Взрослые люди отказываются бросать курить по этой же причине — чтобы не поправиться.

Знаете ли вы, что...

В НАЧАЛЕ 2010-Х ГОДОВ ПОЯВИЛАСЬ ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ВАТНАЯ ДИЕТА. ЕЕ ИДЕЯ ЗАКЛЮЧАЛАСЬ В ТОМ, ЧТО ЖЕЛАЮЩИЕ ПОХУДЕТЬ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ВЫМАЧИВАТЬ ВАТНЫЕ ШАРИКИ В СОКАХ, А ПОТОМ СЪЕДАТЬ ИХ. К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИЛО? К НЕПРОХОДИМОСТИ КИШЕЧНИКА, ОТРАВЛЕНИЯМ И ДАЖЕ АНОРЕКСИИ.

Ответы на сканворд со стр. 20

	А		Щ		В		М		Я	З	Ы	К	О	В	Е	Д				
У	В	Л	Е	Ч	Е	Н	И	Е		А		О								Б
	Е		Г		Д		Н		У	Г	О	Л								А
Я	Р	М	О	Л	Ь	Н	И	К		Р		Б								Х
	С	О	Л	О	М	А		А	Л	И	С	А								Ч
		С		Г	А	Л	О	П		В	Е	С	Н	У	Ш	К	И			
К	А	К	А	О		Е		О	Б	О	Р	К	А		К		С			
И		В		В	З	Д	О	Р		К	В	А	Д	Р	И	Г	А			
Н	Е	А	П	О	Л	Ь				А		К		П		Р				
О			Р		Ю					Н	Е	У	М	Е	Х	А				
Д	О	Б	А	В	К	А				Т		С	А	Р	А	Й				
Р			К	Р	А	Б						Р		Д		Л				
А	О	Р	Т	А		Р				Л	Е	Г	А	В	А	Я				
М			И	Г	Р	А		В		Б		Ц		М	Е	Т	Р			
А	Б	А	К		О	З	В	Е	Р	Е	Н	И	Е		Ч		М			
Т			А	М	М	И	А	К		Л		Д		В	Е	Т	О			
У				А	В	Т	О	М	А	Т	И	К	А		В					
Р				Н		И		А	З	О	В		С	К	О	П				
Г				Т	Е	К	С	Т		М	И	С	С	У	Р	И				
				И		А		К	В	А	С		А	З	О	Т				
М	Е	К	С	И	К	А	Н	К	А		С	Т	И	Л	Я	Г	А			

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Скальп. 5.Эмират. 9.Зурна. 10.Родос. 11.Пирр. 12.Рагу. 14.Эссе. 15. Флокс. 17.Намин. 18.Недостаток. 20.Кришна. 23.Летяга. 25.Оправа. 26.Киров. 27.Наука. 30.Куница. 31.Диктовка. 34.Шутник. 35.Аббатиса. 38. Волчонок. 41.Несун. 42.Ирод. 43.Весна. 44.Друг. 46.Лужа. 50.Нарыв. 51.Флобер. 53.Помочи. 54.Участь. 55.Лагуна. 57.Тарас. 59.Маис. 61.Хаки. 62.Изба. 63.Гидрат. 64.Гете. 65.Гонг. 66.Коса. 67.Псалом. 68.Амбре. 70.Галина. 72.Ракурс. 74.Рдест. 76.«Шинель». 78.Кепи. 79.Раек. 81.Нонна. 82.Пояс. 84.Парео. 85.Мантисса. 87.Стропило. 90.Разрыв. 91.Скопидом. 95.Матрас. 96.Гримо. 97.Таити. 98.Косьба. 99.Стачка. 102.Акакий. 105.Катастрофа. 107.Крыса. 108.Обряд. 109.Черт. 110.Наст. 112. Шелк. 113.Белок. 114.Уокер. 115.Арамис. 116.Палтус.

По вертикали: 1.Гусляр. 2. Сапсан. 3.Адрон. 4.Пэр. 5.Эму. 6.Русак. 7.Трение. 8.Допинг. 13.Абстракт. 16.Стланик. 19.Дровни. 21.Игрунка. 22. Алидада. 23.Лукошко. 24. Ябедник. 28.Оксфорд. 29. Окрошка. 32.Краги. 33.Взвод. 36.Бунгало. 37.Трубка. 39.Чтение. 40.Окалина. 45.Разочарование. 47.Жестокосердие. 48. Чванливость. 49.Ультрамарин. 50.Нил. 52.Рус. 56.Аракс. 58. Ангар. 60.Сиг. 61.Хек. 67.Пар. 69.Ерь. 71.Икринка. 73.Кэрролл. 75.Джанни. 77.Легато. 78.Кулуары. 80.Калипсо. 82.Пуаро. 83.Сосуд. 85. Мозаика. 86.Товарка. 88.Пометка. 89.Отрывок. 92.Крокет. 93. Присоска. 94.Остаток. 100. Тернер. 101.Крачка. 103.Крокус. 104.Имярек. 105.Кирка. 106.Алеут. 110.Нос. 111.Топ.

Гороскоп с 3 по 16 ноября

Перед сном вспоминайте хорошее

ОВЕН Судьба предоставляет вам шанс, рискните и увидите, что из этого получится! Смело начинайте новые дела и не бойтесь заводить новые знакомства. Но в череде событий не забывайте о здоровье. Если бессонница стала вашей спутницей в последнее время, смажьте лавандовым маслом виски или капните 3-5 капель на кусок сахара и пососите перед сном.

ТЕЛЕЦ Ничто не испортит настроения: вас любят, к советам и мнению прислушиваются, к тому же вам удастся переделать уйму дел. Для улучшения памяти ешьте каждый день салат с хреном: смешайте нарезанную отварную свеклу, луковицу, 1/2 пучка кудрявой петрушки и заправьте кушанье тертым хреном и соком лимона, посолите.

Некоторые жизненные ошибки слишком классные, чтобы их совершать только один раз!

БЛИЗНЕЦЫ Вам повезет во всем, что касается денег. Они придут легко и осядут в кошельке надолго. И не вздумайте откладывать их на черный день. Сейчас самое время купить вещь, на которую давно положили глаз. О здоровье. Остерегайтесь простуды. Чтобы ее избежать, 1 ст. ложку листьев брусники и земляники залейте стаканом воды, доведите до кипения, добавьте мед и пейте 3 раза в день.

РАК Чудесные дни! Враги готовы сложить оружие, ведьма-соседка превратилась в милую бабульку, и даже осеннее солнце светит ярко... Но не расслабляйтесь сильно. Судьба сделает резкий поворот: придется на некоторое время распроститься с размеренным ритмом жизни. Любое перенапряжение может закончиться гипертоническим кризом. Если вдруг подскочит давление, ешьте по горсти черного изюма 3 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕВ Кому-кому, а вам скучать не придется! Легкий ветер перемен усилится до штормового. Но кто сказал, что перемены — это плохо? Просто понадобится энергия, напористость и ваше умение находить смысл в самых невероятных вещах. Будьте начеку — могут обостриться хронические заболевания. Для поддержания иммунитета пейте морс из ягод клюквы.

ДЕВА Вам можно позавидовать — впереди нескончаемая полоса приятных новостей и встреч. От всего хорошего, что с вами случится, голова может пойти кругом. Постарайтесь в этом круговороте событий не забыть о том, что на дворе осень. Не задерживайтесь на сквозняке, берегите поясницу. Каждый день делайте расслабляющие ванночки для ног с отваром лаванды или полевого хвоща.

ВЕСЫ Постарайтесь избегать конфликтов. Не срывайте зло на родных. Если вам уж очень плохо, сделайте над собой усилие и поищите сочувствия у близких. Поднимет настроение чай из цветков ромашки и корня горечавки (1 ст. ложка смеси на поллитра кипятка). Пейте его по утрам и вечерам.

СКОРПИОН Чтобы укрепить свое положение, вы стараетесь всем угодить. Но каждому понравиться невозможно. Будьте собой, и к вам потянутся именно те люди, которым вы действительно интересны. Берегите позвоночник. Чтобы снять напряжение, лягте и свернитесь клубочком, подтянув колени к подбородку.

СТРЕЛЕЦ Хотите, чтобы вас полюбили? Не бойтесь любить сами! Хотите больше денег? Перестаньте гоняться за каждой копейкой и научитесь делиться. Щедрость, любовь возвращаются в том или ином виде. Всегда! Не упустите возможности подлечить сердце. Смешайте в равных частях измельченную зелень петрушки и укропа, залейте стаканом кипятка и держите на огне 30 минут. Пейте по 2 ст. ложки в день 3 недели.

КОЗЕРОГ Постарайтесь в эти дни не напрягать себя работой и напрасными хлопотами. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Читайте «Айболит», смотрите любимые сериалы... Главное сейчас — держать в порядке нервную систему. Поможет в этом эмоциональная гимнастика: перед сном вспомните самый приятный момент прошедшего дня в подробностях. Напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на 1-2 секунды, потом расслабьтесь.

ВОДОЛЕЙ Все прекрасно, вы улыбаетесь жизни, в ответ жизнь улыбается вам. Избегайте общения с энергетическими вампирами, которые все время жалуются на судьбу. Что делать, если заломит спина? Поставьте на больное место компресс с настойкой валерианы. Укутайтесь и полежите на ровной поверхности подольше.

РЫБЫ Кто сказал, что вечного двигателя не существует? Еще как существует — это вы! Проекты на работе, хлопоты по дому, просьбы от родных и знакомых — дела навалятся со всех сторон. Но каким-то волшебным образом у вас получится везде успеть и со всем справиться. Не забудьте только выделить время на сон и отдых, иначе здоровье окажется под угрозой.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Ситуация**
  Дёргается глаз...
- ✓ **Не упусти время**
  Стали сильно потеть?
- ✓ **COVID-19**
  Опасна ли прививка?
- ✓ **Авторитеты дают советы**
  Внутричерепное давление
- ✓ **Прикинь на себя**
  Пляски гормонов у женщин
- ✓ **Сезонные проблемы**
  Осенью нос — уязвимое место

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

ПОЧТА РОССИИ
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **101720** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 27.10.2021 г.
Подписано в печать 20.10.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№22 (654)
Тираж 82720 экз.
Заказ №884
Объем 6 п. л.
16+